

પુજ્યપાદ શ્રી સદ્ગુરૂસ્વામી
શ્રી શંકર જગન્નાથ તીર્થસ્વામીજી મહારાજ
લીંબડી, (સૌરાષ્ટ્ર).

અર્પણ.

શ્રી. શ્રી ૧૧૦૮ શ્રીમત્પરમહંસ પરિવ્રાજકાચાર્ય
શ્રી શંકર જગન્નાથતીર્થ સ્વામીજી મહારાજશ્રીએ
સર્વ હીતાર્થે પેાતાના હૃદયની ઉર્મિથી રચેલ,
અને જેની અમેાઘ પ્રેરણા શક્તિથી વ્યવસ્થિત
થયેલ, એવું આ "યેાગ પ્રકાશ" નામનું
પુસ્તક એ પરમકૃપાળુ પરમાત્મા
સ્વરૂપ હમારા શ્રી સદ્ગુરૂ દેવ
સમર્થાને જ અનંત પ્રણામ
સહ અર્પણ છે.

આ. સે.
બ્ર. શિવપ્રકાશજી
બ્ર. વિષ્નુપ્રકાશજી
બ્ર. દત્તપ્રકાશજીના
ૐ નમેા નારાયણાય સહ
અનંત. સા દ. પ્રણામ

શ્રી જગન્નાથ સ્વામીજી આશ્રમ
લીંબડી–સૈારાષ્ટ્ર.



બ્ર. શ્રી. શિવપ્રકાશજી બ્ર. શ્રી. દત્તપ્રકાશજી બ્ર. શ્રી. વિષ્ણુપ્રકાશજી
શ્રી જગદીશ આશ્રમ લીંબડી, (સૌરાષ્ટ્ર).

પ્રસ્તાવના.

શ્રી સદ્‌ગુરૂ સમર્થ શ્રી શ્રી ૧૧૦૮ શ્રી મત્પરમહંસ પરિવ્રાજકાચાર્ય શ્રીશંકર જગન્નાથતીર્થ સ્વામીજી મહારાજ શ્રી પાસે અનેક શિષ્યો, અને ભાવિકો પધારતા અને કર્મ, ઉપાસના, જ્ઞાન, અને યોગ આદિના અનેક વિષયોની ચર્ચા કરતા, અનેક શંકા સમાધાનદ્વારા પોતાના મનનું સમાધાન મેળવતા, પણ વારંવાર યોગવિષયો પર બહુ શંકા સમાધાન કરવાનો પ્રસંગ આવતો, કારણકે આ ગહન વિષય છે, આમાં મોઢાની વાત કામ આવે નહીં, અભ્યાસ કરવો જોઇએ, અને એ અભ્યાસ, નિષ્ણાત ગુરૂ વિના નકામો છે. જેથી શિષ્યોની અને ભાવિકોની 'યોગ વિષય ઉપર આપ ગ્રંથ લખો' એવી વારંવાર માગણી થતાં પોતે જનસમાજના કલ્યાણ અર્થે, અને યોગાભ્યાસના જીજ્ઞાસુ અર્થે આ "યોગપ્રકાશ" ગ્રંથ લખ્યો છે. આ ગ્રંથ લખી રાખ્યો હતો, પણ બરાબર વ્યવસ્થિત કરી સંયોગો વશાત છપાવી શકાયો નહીં, આજે એજ શ્રી સદ્‌ગુરૂ સમર્થની અમોઘ કૃપાથી અને એમના સત્ય સંકલ્પબળથી વ્યવસ્થિત કરી છપાવવાનો સુયોગ પ્રાપ્ત થયો છે. જીજ્ઞાસુઓ, અભ્યાસીઓ, સજ્જનો અને ભાવિકો સારગ્રાહી થઇ પોતાની અધ્યાત્મ, જ્ઞાનની ઉન્નતિમાં આ ગ્રંથદ્વારા પ્રગતિ કરશે એવી આશા છે.

ઠેકાણું

બ્ર. શિવપ્રકાશજી
શ્રી જગન્નાથ સ્વામીજી આશ્રમ,
લીંબડી (સૌરાષ્ટ્ર)

શ્રી જગન્નાથ સ્વામીજી
આશ્રમ
લીંબડી (સૌરાષ્ટ્ર)

—: અનુક્રમણિકા :—



ॐ तत्सत्

યોગ પ્રકાશ.

કીરણ–૧.

યોગ શા માટે ?

પરબ્રહ્મ પરમાત્મા પોતેજ આ અનંત સૃષ્ટિ રૂપે થયા છે એ એકજ બ્રહ્મ અનંત રૂપે છે, એ એકજ છે છતાં અજ્ઞાનથી અનેક જણાય છે ॥ सदेव सोम्येदमग्र आसीदेकमेवाद्वितीयम् (છાંદોગ્ય) હે સૌમ્ય આ એક અદ્વિતીય સતજ(બ્રહ્મજ) આ સૃષ્ટિના પૂર્વ કાળમાં હતું ॥ तदैक्षत बहुस्यां प्रजायेयेति तत्तेजोऽसृजत ॥ એમણે સંકલ્પ કર્યો (ઈચ્છા કરી) બહુ પ્રજારૂપ થાઉં એ હેતુથી એમણે તેજ ઉત્પન્ન કર્યું, એ તેજથી જળ, જળથી પૃથ્વી પૃથ્વી થી અઢાર ભાર વનસ્પતિ અને અનંત જીવો આદિ સૃષ્ટિ થઈ અર્થાત પ્રકૃતિથી નઈને પંચ ભૂતાત્મક અનંત સૃષ્ટિરૂપ પોતેજ (પરમાત્માજ) થયા ॥ स एवाधस्तात् स उपरिष्टात् स पश्चात् स पुरस्तात् स दक्षिणतः स उत्तरतः स एवेदं सर्वमिति (छांदोग्य०) નીચે છે તે ઉપર છે, તે પાછળ છે, તે સામે છે, તે દક્ષિણ તરફ છે તે ઉત્તર તરફ છે, એમ નહી પણ તે બ્રહ્મ પરમાત્મા આ સર્વ કંઈ છે, એમનાથી અલગ એમનાથી પર બીજુ કાંઈ પણ નથી, ॥ यस्मिन् विज्ञाते सर्वं विज्ञातं भवति ॥ જે તત્વને જાણવાથી સર્વનું જ્ઞાન થાય તે ॥ आकाशवत्सर्वगतश्च पूर्णः ॥ આકાશની માફક સમાન, સર્વ વ્યાપક અને પૂર્ણ છે આકાશની ઉપમા આપણા લક્ષમાં આવવા માટે આપી છે આકાશ રૂપે પણ એજ પરમાત્મા થયા છે અને એ મહાન અને સર્વવ્યાપક છે ॥ यथेर्णनाभिः

सृजत गृह्ण तेच ॥ આ શ્રુતિ અનુસાર જેમ કરોળીઓ પોતાની અંદર થી જાળ પ્રગટ કરે છે અને પાછો પોતાની અંદર સમેટી લેય છે, તેમ પરમાત્માજ જગતરૂપે થઇ પાછા જગતને પોતામાં સમેટી લેય છે, અર્થાત અભિન્ન નિમિત્તોપાદન કારણ બ્રહ્મજ છે, ॥ ज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच योगादृते नहि, ॥ મુક્તિ આત્મ જ્ઞાનથી થાય છે, અને આત્મ જ્ઞાન યોગાભ્યાસ વિના થતુ નથી ॥ एकमेवाद्वितीयं सद् एकं सद्विप्रा बहुधा वदन्ति एकं सन्तं बहुधा कल्पयन्ति ॥ એકજ પરમાત્મા છે, એકનેજ વિપ્રો (વિદ્વાનો) અનેક રૂપે કહે છે, છે એકજ પણ એની અનેક પ્રકારે કલ્પના કરે છે यतो वा इमानि भूतानि जायन्ते येन जातानि जीवन्ति यत्प्रयन्त्यभिसंविशन्ति तद् विजिज्ञासस्व तद् ब्रह्मेति ॥ આ ચરાચરરૂપ સંસાર ની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, અને લય બ્રહ્મથીજ થાય છે, તેને જાણવાની જીજ્ઞાસા કર તે બ્રહ્મ છે, ॥ आनन्दं ब्रह्मणो विद्वान् न बिभेति कुतश्चन ॥ બ્રહ્મના આનંદને જાણનારો કોઇથી પણ ભય પામતો નથી ॥ सऐक्षत लोकान्नु सृजा इति स इमां लोकान सृजत ॥ તેણે જોયું (ઇચ્છા કરી) લોકો થાઓ અને પોતેજ આ લોક થયા અર્થાત પરબ્રહ્મ પરમાત્માજ પોતે સર્વ રૂપ થયા (ઐતરેય૦) ॥ बहुस्यां प्रजायेयेति ॥ હુ અનેક થાઉં પણ હું અનેક કરૂ, એમ નહી. "प्रजायेय" અર્થાત ઉત્પન્ન થઉં, પણ ઉત્પન્ન કરી । એમ નહી પરમાત્માજ સર્વજ્ઞ, સર્વ શક્તિમાન, અને સત્ય સંકલ્પ છે, અને એ બ્રહ્મજ સર્વ જીવ અને સર્વ જગત રૂપ થયા છે. । यः सर्वेषु भूतेषु तिष्ठन् सर्वेभ्यो भूतेभ्योऽन्तरोयं सर्वाणि भूतानि नविदुर्यस्य सर्वाणि भूतानि शरीरं यः सर्वाणि भूतान्यन्तरोऽयमस्त्येव एत आत्माऽन्तर्याम्य मृत ॥ જે સર્વ ભૂતોમાં રહે છે, જે સર્વ ભૂતોની અંદર છે, જેને પ્રાણી જાણતા નથી, સર્વ ભૂત જેનું શરીર છે, જે અંદર રહી ને સર્વ પ્રાણીઓનું નિયમન કરે છે, તેજ તારો અન્ત

યમી અને અમર આત્મા છે, ॥ पुरुषात् न परं किंचित् सा काष्ठा सा परा गतिः ॥ પુરુષ (બ્રહ્મ) થી પર બીજું કંઇ પણ નથી, એજ સીમા છે, અને એજ પરમ ગતિ છે, ॥ यो वै भूमा तत्सुखं नाल्पे सुखमस्ति, ॥ આ ભૂમા (મહાન-બ્રહ્મજ) જ જીવનું વિશ્રાંતિ સ્થાન છે, અર્થાત સુખ રૂપ છે, અલ્પપણાથી અર્થાત જીવભાવથી સુખ નથી, ॥ आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्य ॥ (બ્રહદારણ્યક૦) આ આત્મા જોવા યોગ્ય છે, સાંભળવા યોગ્ય છે, મનન કરવા યોગ્ય છે, આ બ્રહ્મ જ્ઞાન અવશ્ય પ્રાપ્ત કરી જીવન્મુક્ત થવું જોઇએ, ॥ आत्मा वा इदमेक एवाग्र आसीन्नान्यत्किंचन मिषत् …… स इमाल्लोकानसृजत, ॥ (ઐતરેય૦) આત્મા તત્વ એકજ પૂર્વે હતું, એમણે આ સર્વ લોક લોકાન્તર બનાવ્યા, અર્થાત્ પોતેજ આ સર્વ લોક લોકાન્તર રૂપ થયા, ॥ एकोऽहं बहुस्याम्, ॥ હું એજ અનેક રૂપે થાઉં, હું એકજ અનેક રૂપે થયો, આજ પરબ્રહ્મ પરમાત્મા અનંત, અપાર, ભૂમા, મહાન, નિર્વિકલ્પ, નિરંજન નિરાકાર, અને સર્વવ્યાપક છે, એજ આપણું પોતાનું સ્વરૂપ છે, અર્થાત આપણેજ એ રૂપ છૈએ, ત્યાં એનું જે અજ્ઞાન વૃત્તિને છે, તે મટાડવા માટે, અને બ્રહ્મ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિને માટે આ ચિત્ત વૃત્તિ નિરોધ-રૂપ યોગ માર્ગ છે, અને તે તત્ત્વવેત્તાઓએ બતાવ્યો છે, વેદાંત શાસ્ત્રો દ્વારા જે તત્વનું નિરુપણ કરવામાં આવ્યું છે, તે તત્વ સર્વવ્યાપક બ્રહ્મ છે, એનો ફળ છે, અને તત્વાભ્યાસ કરવો તે સાધન છે, હવે એ ફળ મેળવવું શી રીતે? એ ફળ મેળવવા માટેજ વૃત્તિ નિરોધ કરી યોગ કરવાનો છે યોગ એ સાધન છે, અને તત્વજ્ઞાન એ ફળ છે, અને એ ફળ પ્રાપ્ત કરવાથીજ જીવન્મુક્ત થવાય છે, ધર્મ, અર્થ, કામ, અને મોક્ષ આ ચાર પ્રકારના પુરૂષાર્થ કહેલ છે, એમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ અને સાચો પુરૂષાર્થ મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટે.

કરવો તે છે એ મોક્ષપ્રાપ્તિ માટેના પુરૂષાર્થમાજ યોગાભ્યાસની ખાસ જરૂર છે, અને એ અભ્યાસ કરવાથીજ, સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થઇ જીવ મટી શિવ થાય છે ટુકમા અ ત કરણને શુદ્ધ, અને ચિત્તને સ્થિર કરનાર ઇશ્વરની ભક્તિ, ઉપાસના, જપ, તપ, વ્રત, પ્રાણાયામ, યોગાભ્યાસ વિગેરે છે, અને એ કરવાથી અ ત કરણની શુદ્ધિ થાય છે, અને અ ત કરણની શુદ્ધિ થવાથી ચિત્તસ્થિર થઇ સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય છે [આ સ સારમા, ક્ષિપ્ત, વિક્ષિપ્ત, મૂઢ એકાગ્ર અને નિરૂદ્ધ, આવી પાચ પ્રકારની વૃત્તિવાળા મનુષ્યો છે, ક્ષિપ્ત એટલે ગૃહસ્થોના જેવી પ્રવૃત્તિવાળી ચચળ વૃત્તિ, વિક્ષિપ્ત એટલે ધનવાન અને રાજા મહારાજાઓના જેવી પ્રવૃત્તિવાળી વિશેષ ચચળ વૃત્તિ મૂઢ એટલે ગતાગમ વિનાના પામર જેવી વૃત્તિ, એકાગ્ર એટલે પ્રયત્નથી એકાગ્ર કરી શકાય એવી વૃત્તિ, નિરૂદ્ધ એટલે તરત નિરોધ કરી શકાય એવી વૃત્તિ આ પાચ પ્રકારની વૃત્તિવાળા મનુષ્યોમાથી એકાગ્ર અને નિરૂદ્ધ વૃત્તિવાળા મનુષ્યોનેજ યોગાભ્યાસના અધિકારી કહ્યા છે ચિત્ત વૃત્તિનો નિરોધ કરવો તેનુ નામ યોગ છે.] ચિત્ત વૃત્તિના નિરોધ થાય છે, ત્યારે દ્રષ્ટાની સ્વસ્વરૂપમા સ્થિતિ થાય છે અર્થાત દ્રષ્ટા સ્વસ્વરૂપ રૂપ થઇ જાય છે, જ્યારે ચિત્તનો નિરોધ ન હોય ત્યારે ચિત્ત જગતાકાર નાના પ્રકારે થાય છે, જયા ભેપણુ છે, ત્યા દુ ખજ છે, જ્યા એકજ પોતાનુ સ્વરૂપ છે, ત્યા અખ ડા ન દ બ્રહ્માન દ, છે આ જગત કયા છે, તો જયા ચિત્ત છે ત્યાજ જગત છે, જયા ચિત્ત નથી ત્યા જગત નથી આ ચિત્ત જાગૃત અવસ્થામા અને સ્વપ્નાવસ્થામા છે, તો જાગૃત અવસ્થામા આ જગત છે, અને સ્વપ્નાવસ્થામા પણ સ્વપ્ન જગત છે સુષુપ્તિ, મૂર્છા, અને સમાધિ અવસ્થામા ચિત્ત નથી તો ત્યા જગત નથી સુષુપ્તિ અને મુર્છા અવસ્થામા ચિત્ત તમોગુણમા લય પામે છે, અર્થાત અજ્ઞાનમા લય પામે છે, જેથી જાગ્રત થવાથી આપણ

हंसः
सोऽहं

ॐ

આ જગત પાછું સત્ય દેખાય છે અને સુખ દુઃખનું કારણ બને છે, જ્યારે ચિત્ત સ્થિર થઇ સ્વસ્વરૂપમાં સમાધિ વખતે લય પામે છે ત્યારે સ્વસ્વરૂપનું જ્ઞાન થાય છે, અર્થાત આપણે સ્વ સ્વરૂપ રૂપ થઇ જઇએ છીએ જેને નિર્વિકલ્પ અવસ્થા કહેવામા આવે છે, જ્યારે એવી અવસ્થા થાય છે, ત્યારે આ સર્વ બ્રહ્મ છે, એમ સમજાય છે, અને જીવન મુક્ત થાય છે, અને જ્યારે દેહ પડી જાય છે, ત્યારે તે વિદેહ મુક્ત થાય છે, અને જન્મમરણનો ફેરો ટળી જાય છે. મનુષ્યે બ્રહ્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થવા સારૂજ ચિત્તને સ્થિર કરવા માટે યોગાભ્યાસઆદિ સાધનોનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે

કીરણ–૨.

યોગ અને વૈરાગ્ય

પ્રશ્ન–યોગ કોને કહે છે ?

ઉત્તર– યોગશ્ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ ॥ ચિત્ત વૃત્તિનો જે નિરોધ કરવો તે યોગ કહેવાય છે

પ્ર– યોગ કરવાથી ફળ શું થાય ?

ઉ–તદા દ્રષ્ટુ: સ્વરૂપેઽવસ્થાનમ્ ॥ ત્યારે દ્રષ્ટાની સ્વરૂપમાં સ્થિતિ થાય છે

પ્ર–ચિત્ત વૃત્તિનો નિરોધ ન હોય ત્યારે શુ થાય છે ?

ઉ–વૃત્તિ સારુપ્ય મિતરત્ર, ॥ વૃત્તિઓના નિરોધ સિવાયના વખતમા દ્રષ્ટા (પુરૂષ) નુ વૃતિના આકારે જણાવુ થાય છે (દરસાય છે)

પ્ર–વૃતિ કેટલા પ્રકારની છે ?

ઉ-वृत्तय पञ्चतय्यः क्लिष्टाऽक्लिष्टाः ॥ વૃત્તિઓ પાંચ પ્રકાર ની છે અને તે સુખરૂપ અને દુખરૂપ છે

પ્ર-એ વૃત્તિઓ કઇ કઇ છે?

ઉ-प्रमाण विपर्यय विकल्प निद्रा स्मृतयः ॥ પ્રમાણ વિપર્યય, વિકલ્પ, નિદ્રા, અને સ્મૃતિ આ પાંચ પ્રકારની વૃત્તિઓ છે

પ્ર-પ્રમાણ કેટલા છે?

ઉ प्रत्यक्षाऽनुमानाऽऽगमाः प्रमाणानि, ॥ પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, અને આગમ આ ત્રણ પ્રમાણો છે, આ પ્રમાણો પતંજલિ ભગવાને માન્યા છે

પ્ર-વિપર્યય, વૃત્તિ કોને કહે છે?

ઉ-विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूप प्रतिष्ठम् ॥ સાચી વસ્તુના બદલે, એના જેવી બીજી જ વસ્તુનો ભાસ થાય, એવી ભ્રાંતિને વિપર્યય કહે છે, જેમ કે દોરડામા સર્પની ભ્રાંતિ થવી તે વિપર્યય છે

પ્ર-વિકલ્પ વૃત્તિ કોને કહે છે?

ઉ-शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥ વસ્તુ કહેવા માત્ર છે, પણ વસ્તુજ ન હોય તે વિકલ્પ છે, જેમ આકાશ પુષ્પ

પ્ર-નિદ્રા કોને કહે છે?

ઉ-अभाव प्रत्ययाऽऽलम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥ અભાવનુ અવલંબન છે, જેને એવી જે વૃત્તિ તેને નિદ્રા કહે છે

પ્ર-સ્મૃતિ, વૃત્તિ કોને કહે છે?

ઉ-अनुभूत विषया ऽसम्प्रमोषः स्मृतिः ॥ અનુભવ કરેલનુ યાદ આવવુ તે સ્મૃતિ છે

પ્ર-વૃત્તિનો નિરોધ શાથી થાય છે?

ઉ-अभ्यास वैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય

વડે એ વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય છે

પ્ર-અભ્યાસ કોને કહે છે ?

ઉ-तत्रस्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥ ધ્યેય સ્થાનમાં વારંવાર ચિત્તની સ્થિરતા કરવાનો યત્ન કરવો તે અભ્યાસ

પ્ર-અભ્યાસ શી રીતે સિદ્ધ થાય ?

ઉ-स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥ તે અભ્યાસ ઘણા વખત પર્યંત નિરંતર આદરપૂર્વક કરવાથી સિદ્ધ થાય છે, વળી હઠયોગ પ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે, ॥ उत्साहात्साहसाद्धैर्यात् तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् । जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिध्यति ॥ ઉત્સાહ, સાહસ, ધૈર્ય, તત્ત્વજ્ઞાન, નિશ્ચય, અને જનસંગ પરિત્યાગ એ ૬, સાધનવડે યોગની સિદ્ધિ થાય છે, યોગ વાસિષ્ઠમાં કહ્યું છે કે, ॥ उद्यमः साहसं धैर्यं बलं बुद्धिः पराक्रमः । षडेते यस्य तिष्ठन्ति सर्वं प्राप्नुयात्पुमान् ॥ ઉત્સાહ, સાહસ, ધૈર્ય, બળ, બુદ્ધિ, અને પરાક્રમ એ ૬ જે પુરૂષમાં હોય તે પુરૂષ સર્વ કાર્યોને સિદ્ધ કરી શકે છે, ॥ योगस्य प्रथमं द्वारं, वाङ्निरोधोऽपरिग्रहः निराशा च निरीहा च, नित्यमेकान्तशीलता, ॥ યોગનું પ્રથમ દ્વાર એ છે કે, વાણીનો નિરોધ, અપરિગ્રહ એટલે દાન ન લેવું અને પોતાને જોઈએ તેથી વિશેષ ન રાખવું કોઈની આશા ન રાખે તેમ કોઈની સ્પૃહા ન કરે અને નિત્ય એકાન્ત સેવન કરે

પ્ર-વૈરાગ્ય કોને કહેવો ?

ઉ-ब्रह्मादि स्थावरान्तेषु वैराग्यं विषयेष्वनु । यथैव काकविष्टायां वैराग्यं तद्धि निर्मलम् ॥ જેમ કોઈને કાગડાની વિષ્ટાને ગ્રહણ કરવાની ઇચ્છા થતી નથી તેમ સત્ય લોકથી તે મનુષ્ય લોક સુધી

ના સંપૂર્ણ વિષયભોગના સાધનોને વિષે તેઓ કર્મજન્ય હોવાથી તેઓ અનિત્ય છે, એમ જાણીને જે ઇચ્છા ન થતી તેને નિર્મળ (રાગાદિમેલ રહિત) વૈરાગ્ય કહે છે

પ્ર–વૈરાગ્ય કેટલા પ્રકારના છે ?

ઉ–વૈરાગ્ય બે પ્રકારના છે, પર અને અપર પર વૈરાગ્ય એટલે સંપૂર્ણ વૈરાગ્ય અને અપર વૈરાગ્ય એટલે અપૂર્ણ વૈરાગ્ય

પ્ર–એ વૈરાગ્ય શાથી ઉત્પન્ન થાય છે ? અને વૈરાગ્યથી શુ લાભ ?

ઉ–दोष दर्शनादुभयोः ॥ દોષ દર્શન થવાથીજ એ બને પ્રકારના વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય છે અને વૈરાગ્યવાનજ યોગાભ્યાસ કરી શકે છે એ વિષે વાયુ સંહિતામાં કહ્યુ છે કે ॥ दृष्टे तथानु श्रविके, विरक्त विषय मन । यस्य तस्याधिकारोऽस्मिन्योग नान्यस्य कस्य चित् ॥ માલા, ચંદન વનિતા, પુત્ર, ગૃહ, ક્ષેત્રાદિક જે દ્રષ્ટ વિષય છે, અને વેદોકત જે સ્વર્ગાદિક વિષય છે, તે સર્વ થીજ, જેનુ ચિત્ત વૈરાગ્યને પામનુ છે, તેનોજ આ યોગાભ્યાસમા અધિકાર છે, તથા સુરેશ્વરા ચાર્ય પણ કહ્યુ છે કે, ॥ इहामुत्र विरक्तस्य, संसार प्रनि हासत । जिज्ञासास्य कस्यापि, योगऽस्मिनधि कारिता ॥ જે આ લોક અને પરલોકના વિષયથી વિરકત અને જન્મ મરણ રૂપ સંસારની નિવૃત્તિની ઇચ્છાવાન જે જીજ્ઞાસુ છે, તે ગમે તે કોઇ વર્ણમા હોય તોપણ તેનો યોગાભ્યાસમા અધિકાર છે હઠયોગ પ્રદીપિકાની ટીકામા પણ કહ્યુ છે કે, ॥ जिता क्षाय शांताय सक्ताय मुक्तौ, विहीनाय दोषै रसक्ताय मुक्तौ । अहि नाय दाघतरे रक्ताय, प्रदया न दया इन्योगरत्नं ॥ જે જીતેન્દ્રિય અને શાંત ચિત્ત તથા મોક્ષની ઉત્કટ ઇચ્છાવાન હોય તથા યમ, નિયમાદિક ગુણોથી યુક્ત હોય તથા યથા યોગ કર્મ કરનાર હોય તેજ યોગનો ઉપદેશ કરવો અન્યને નહી. વળી સામવેદના ષડ્વિંશના બ્રાહ્મણમાં કહ્યુ છે કે ॥ विद्याहवैब्राह्मण

मात्रमाम शवधिन्ते हमस्मि त्वमां पालय अनहँते मानिने नैवमादा गोपाय मां श्रेयसी तथा हमस्मि ॥ એક વખત વિદ્યા સ્ત્રીનુ રૂપ લઇને કોઈ વિદ્વાન બ્રાહ્મણ પાસે જઈને કહેવા લાગી કે, હે બ્રાહ્મણ હું તારી નિધિરૂપ છુ તુ મારી રક્ષા કર, વૈરાગ્ય, આર્જવાદિક સાધનો રહિત જે અનધિકારી પુરૂષ છે તેના પ્રતિ મને દાન ન કર તો હું તને અધિક ફળદાતા થઇશ, અર્થાત, આર્જવના વૈરાગ્યાદિક ગુણો વડે યુકત અધિકારીનેજ મારૂ દાન કર માટે યોગવિદ્યાની પ્રાપ્તિમા વૈરાગ્ય મુખ્ય સાધન છે, કારણ કે વૈરાગ્યયુકત સાધકનેજ સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે, એ વિષે સાખ્ય સૂત્રમા કપિલ દેવે કહ્યુ છે કે, विरक्तस्य तत्सिद्धि વૈરાગ્યવાનનેજ યોગની સિદ્ધિ થાય છે, તથા યોગદર્શનમા પણ કહ્યુ છે કે तिव्र संवेगानामासन्न ॥ તીવ્ર વૈરાગ્યવાનનેજ જલદી યોગની સિધ્ધિ થાય છે આ વૈરાગ્ય, શરીર, સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, ઘર મિત્ર સગા સબધી આદિમા તથા શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ રસ, અને ગધ આદિ વિષયમા દોષ દર્શન થવાથીજ થાય છે વૈરાગ્ય એટલે વસ્તુનો ત્યાગ કરવો તે નહી પણ વસ્તુમા દોષ જોઇ એમાથી આસકિતનો ત્યાગ કરવો એજ વૈરાગ્ય સાચો છે વસ્તુનો ત્યાગ નથી કરવાનો પણ આસકિતનો ત્યાગ કરવાનો છે વિકારની વસ્તુ પાસે હોય છતા વૃતિ વિકારવાળી ન થાય તેજ પુરૂષ છે તેજ યોગ્ય છે, અને તેનેજ ધન્યવાદ છે, આસકિતજ વૃત્તિને બહિર્મુખ કરે છે માટે દોષ દ્રષ્ટિથી આસકિત છોડવી એજ વૈરાગ્ય છે ગ્રહસ્થ પણ આસકિત રહિત રહેમા કુટુબ સાથે રહિને નિયમિત અભ્યાસ કરે તો તે પણ યાજ્ઞવલ્ક્યાદિ તથા જનાર્દન એકનાથ તુકારામ નરસિહ મેહેતા વિગેરેની માફક યોગ સિદ્ધ કરી મોક્ષને પામે છે ઘરની અદર કે બહાર જ્યાં રહો ત્યા આસકિતનો ત્યાગ કરવાથીજ અભ્યાસની સિદ્ધિ થાય છે આ આત્મ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ વૈરાગ્ય અને અભ્યાસથીજ થાય

છે नायमात्मा बहुधितेन लभ्यः ॥ આ આત્મા બહુ જાણવાથી પ્રાપ્ત થતો નથી नायमात्मा प्रवचनेन लभ्य આ આત્મા પ્રવચન કરવાથી પ્રાપ્ત થતો નથી नायमात्मा तर्केण लभ्य ॥ આ આત્મા તર્ક વડે પ્રાપ્ત થતો નથી नायमात्मा बलहिन न लभ्य ॥ આ આત્મા નિર્બળને પ્રાપ્ત થતો નથી न कर्मणान प्रजया धनेन त्यागेनैकेऽमृतत्वमानशु ॥ યજ્ઞાદિક કર્મ કરીને અને પ્રજાવડે તથા ધન વડે પણ મોક્ષની પ્રાપ્તિ થતી નથી પણ એક ત્યાગ વડેજ થાય છે માટે આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિમા ત્યાગ અને વૈરાગ્યની જરૂર છે

પ્રકરણ–૩

સમાધિ તથા સાત ભૂમિકા

પ્રશ્ન–સંપ્રજ્ઞાત અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કોને કહે છે ?

ઉત્તર–અંતર્મુખ વૃત્તિ હોય ત્યારે નિર્વિકલ્પ સ્થિતિ થવા સારૂં બુદ્ધિથી હુ કોણ છુ, એમ કલ્પના કરવી તે વિતર્ક છુ આ વખતે કોણ છુ તેનો વિચાર કરવો તે વિચાર, આનંદ ક્યાથી આવે છે તે જાણવો તે આનંદ હુ એટલે શુ તે જાણવુ તે અસ્મિતા આ અંતર્મુખ વૃત્તિ વખતે, દ્રષ્ટા દ્રશ્ય, અને દર્શન તથા ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેય, એવી ત્રિપુટી રહે છે માટે એને સંપ્રજ્ઞાત સવિકલ્પ, અને સબીજ સમાધિ કહે છે યોગ સાધક પ્રથમ સાકાર પરમાત્માનુ તથા ષટચક્રો તથા અંદરના દેવોનુ ધ્યાન કરે અને પછી નિરાકાર પરમાત્માનુ ધ્યાન કરે સ્થુળમા સારી રીતે ચિત્ત સ્થિર થયા બાદ ધીરેધીરે સૂક્ષ્મમા ચિત્તને લઇ જવા યત્ન કરવો તે સંપ્ર

જ્ઞાત છે હવે અસંપ્રજ્ઞાત એટલે મનસો મતિ શુન્યસ્ય મહાકાર ત્યાસ્થિતિઃ ॥ અસંપ્રજ્ઞાત નામાસૌ સમાધિરભિધીયતે ॥ વૃત્તિ શૂન્યની જે બ્રહ્માકાર સ્થિતિ છે, તે આ અસંપ્રજ્ઞાત નામની સમાધિ કહેવાય છે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ જન્મમરણ કરાવે છે, અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ જન્મમરણ મટાડે છે, અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમા ત્રિપુટીનો લય થવાથી, નિર્બિજ, નિર્વિકલ્પ અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહે છે.

પ્ર—સિદ્ધયોગીની ભૂમિકા કેટલી છે?

ઉ-સાત છે, અને તેમા પહેલી જીજ્ઞાસા, બીજી જીહાસા, ત્રીજી પ્રેપ્સા, ચોથી ચીકીર્ષા, પાચમી શોક, છઠી ભય, સાતમી વિકલ્પનો નાશ પહેલી જીજ્ઞાસા એટલે જાણવાનુ સઘળુ જાણ્યું હવે જાણવાનુ કાઇ બાકી રહ્યુ નથી બીજી જીહાસા, એટલે ત્યાજ્ય જેટલા બંધ હેતુ તે સર્વ ત્યાગ થયા જે હવે મને કાઇ ત્યાજ્ય નથી, ત્રીજી પ્રેપ્સા, એટલે મોક્ષ લાભે સર્વ લભ્ય વસ્તુનો લાભ થયો, હવે મને કાઇ લભ્ય નથી, ચોથી ચિકીર્ષા એટલે, વિવેક ખ્યાતિની પ્રાપ્તિ એ સઘળુ કાર્ય કીધુ, હવે મને કાઇ પણ કર્તવ્ય નથી, પાચમી શોક, એટલે મારૂ બુદ્ધિ સત્વ કૃત કૃત્ય થયુ, હવે મને શોક નથી, છઠી ભય એટલે, તે બુદ્ધિનો સ્વકારણમા લય, હવે મને કાઇ ભય નથી, સાતમી વિકલ્પનો નાશ એટલે, ગુણોથી પર થઇ સ્વરૂપ માત્રમા પ્રતિષ્ઠિત એટલે સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ, હવે મને કાઇપણ વિકલ્પ નથી, એ છેવટની સાતમી ભૂમિકા છે

પ્ર— જ્ઞાનની ભૂમિકાઓ કહો

ઉ—જ્ઞાનની પણ સાત ભૂમિકા છે, અને તે શુભેચ્છા, સુવિચારણા, તનુ માનસા, સત્વાપત્તિ અસંસક્તિ પદાર્થાભાવિની અને

તુર્યગા, આ સાત છે પહેલી શુભેચ્છા, એટલે શુભ ઇચ્છા થવી તે છે, બીજી, સુવિચાર ॥ એટલે શ્રવણ મનનથી સારા વિચારો પ્રાપ્ત તે, ત્રીજી તનુ માનસા, એટલે જેનુ મન મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટે એકાગ્ર થઈ અભ્યાસ કરે તે, ઉપરની ત્રણ ભૂમિકાઓ, સાધક અવસ્થાની છે, આ ત્રીજી ભૂમિકા સુધીના યોગીને સાધક કહે છે ચોથી સત્ત્વાપત્તિ, એટલે, અંતઃકરણમા શુદ્ધ સત્ત્વ ગુણની પ્રાપ્તિ થઇ, ॥ अहं ब्रह्मास्मि ॥ હુ બ્રહ્મ છું, એ પ્રમાણે અપરોક્ષ અનુભવ થવો તે સત્ત્વાપત્તિ નામે ચોથી જ્ઞાન ભૂમિકા છે આ ચોથી ભૂમિકાવાળા યોગી, બ્રહ્મવિદ્ કહેવાય છે પાંચમી, અસંસક્તિ, એટલે સિદ્ધિઓમા આસક્ત ન થતા બ્રાહ્મી સ્થિતિમા વધુ વખત રહે છે તે, આ ભૂમિકામા યોગી પોતે પોતાની મેળે જાગૃત થાય છે આ પાંચમી ભૂમિકાવાળા યોગી, બ્રહ્મવિદ્વર, કહેવાય છે, છઠ્ઠી પદાર્થાભાવિની એટલે પરબ્રહ્મ સિવાય અન્ય પદાર્થનો અભાવ, પરબ્રહ્મ સિવાય અન્ય પદાર્થ નથી, એવી જે બ્રહ્માકાર વૃત્તિ રહેવી તે છઠ્ઠી જ્ઞાન ભૂમિકા ૬ આ ભૂમિકાવાળા યોગીને બીજો જગાડે ત્યારે જાગે છે, આ છઠ્ઠી ભૂમિકાવાળા યોગી, બ્રહ્મ વિદ્વરીયાન કહેવાય છે તુર્યગા નામે સાતમી ભૂમિકા છે આ ભૂમિકાવાળો યોગી પોતાથી અગર પરથી વ્યુત્થાનને પામતો નથી (જાગૃત થતો નથી) કેમકે એમની પોતાની કેવળ બ્રાહ્મી સ્થિતિ હોય છે, આ સાતમી ભૂમિકાવાળા યોગી બ્રહ્મવિદ્વરિષ્ઠ કહેવાય છે, આ યોગી પોતાથી કે પરથી જાગૃત થતો નથી, એટલે એમનો દેહ ૨૧/દિવસ કે ૪૦/ દિવસ કે એથી વધુ ઓછા દિવસે પડી જાય છે, અને પોતે વિદેહ કૈવલ્યને પામે છે, ચોથી ભૂમિકાથી સાતમી ભૂમિકા સુધીના બધા જ્ઞાનમા સરખા છે, અને સર્વ જીવનમુક્ત છે, અને દેહ નિર્વાણ થયા બાદ વિદેહ મુક્ત થાય છે, અર્થાત વિદેહ કૈવલ્યને પામે છે, પણ ચોથી

ભૂમિકાથી સાતમી ભૂમિકા સુધીના પ્રાણી સ્થિતિમા જેમજેમ વાસના ક્ષય થવાથી વધુ વખત રહે છે, તેમ તેમ તેમની એ અવસ્થાને લીધે તેમના નામો ખાદી ભેદ બતાવ્યા છે.

પ્રશ્ન—યેાગ માટે સ્થાન કેવુ જોઈએ?

ઉત્તર—આ સ્થાન વિષે શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદ્‌મા કહ્યું છે કે, समे शुचौ शर्करा वह्नि वालुका विवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभि मनोनु कूले नतु चक्षु पीडने गुहानिवाताश्रयेण प्रयोजयेत् સર્વ તરફથી સમાન અને પવિત્ર તથા કાકરા, અગ્નિ, રેતી, શબ્દ, ભેજ રહિત અને અતિ વાયુથી રહિત એવુ ગુફા આદિક સુદર તથા મનને અનુકૂળ સ્થાન હોવુ જોઈએ વળી એ સ્થાનમા, કીડીઓ મકોડા, ચચડ, માકડ, મચ્છર આદિના ઉપદ્રવ ન થાય એમ સ્વચ્છ રાખવુ તથા ધુપ, પુષ્પાદિક વડે સુગધિત રાખવુ આવા સ્થાનમા સાધકે, સર્પ, વાઘ, કે કોઈપણ મનુષ્ય કે જીવ જતુથી ભય ન પામતા નિર્ભયપણે અભ્યાસ કરવો કારણ કે આપણુ રક્ષણ કરનાર આપણુ પ્રારબ્ધ કર્મજ છે. આ વિષે, ભાગવતના સાતમા સ્કધમા કહેલ છે કે, पथिच्युत तिष्ठति दिष्ट रक्षित गृहे स्थित तद्विहत विनश्यति जीवत्यनाथो निर्विरक्षितो वनेऽगृहेऽविपुष्टो ऽस्य हतो नजीवति વિકટ પર્વત અને ઘાટાવનાદિકમા માર્ગથી ભૂલા પડેલા પુરુષનુ પ્રારબ્ધ કર્મજ રક્ષા કરે છે, અને જો રક્ષણ કરનારા કર્મ ન હોય તો, ઘરમા પણ મૃત્યુ પામે છે, તથા પ્રારબ્ધ કર્મે રક્ષણ કરેલ અનાથ પુરુષ પણ સર્પ વ્યાઘ્રાદિએ યુક્ત વનમા પણ જીવતો રહે છે, અને પ્રારબ્ધ કર્મથી હણાયેલો પુરુષ તો સર્વ તરફ થી રક્ષા કરેલા સ્થાનમા પણ રહેલો મૃત્યુ પામે છે, વળી મહાભારતના મોક્ષ પર્વમા પણ કહ્યુ છે કે, ॥ नाकाल म्रियते जतु विध्द शरशतै रपि । तृणा ग्रणापि सस्पृष्ठ प्राप्त कालो न जीवति, ॥ અનેક તીક્ષણ

આણેએ વિધાન પુરૂષ પણ વિના કાલે મૃત્યુ પામતો નથી, અને જ્ઞાનને પ્રાપ્ત થએલ પુરૂષ તો કુશ તૃણની અણીથી હણેલા પણ મૃત્યુ પામે છે વળી ભાગવતના સાતમા સ્કંધમાં શુ કે ॥ મારિતો રક્ષતિ યો હિ ગર્ભ, ॥ જે કર્મ કૃમિ આદિ જંતુઓથી માતાના ઉદરમાં અધોમુખ આ શરીરનું રક્ષણ કર્યું છે તેજ કર્મ હાલ પણ આ શરીરનું રક્ષણ કરશે વળી સાધક પુરૂષે નિર્જન સ્થળમાં ભોજન તથા અન્ન વસ્ત્રાદિકની પણ ચિંતા કરવી નહી કેમકે શરીરનું પોષણ તો પ્રારબ્ધ કર્મજ કરે છે આ વિષે શ્રીશંકરાચાર્ય વિવેક ચુડામણીમાં કહ્યું છે કે ॥ प्रारब्धं पुष्यति वपुरिति निश्चित्य निश्चल ॥ धैर्यमालंब्य यत्नेन योगाभ्यास समाचरेत् ॥ પ્રારબ્ધ કર્મજ આ શરીરનું પોષણ કરશે એ પ્રકારનો નિશ્ચય કરીને અને પરમ ધૈર્યનું અવલંબન રાખીને (ધીરજ રાખીને) પ્રયત્નથી યોગાભ્યાસ કરવો મનને અનુકુળ એવા સુંદર સ્થાનમાં શરીરની તથા અન્ન વસ્ત્રાદિકની ચિંતાથી મુક્ત થઇ નિર્ભય પણે અભ્યાસ કરવો આવા સ્થાનમાં અભ્યાસ માટે આસન કેવું બનાવવું તે વિષે ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે ॥ नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिन कुशोत्तरम् ॥ [પ્રથમ દર્ભનું આસન પછી તે ઉપર મૃગ ચર્મ કે વ્યાઘ્ર ચર્મ અથવા એ બન્નેમાંથી એકે ન હોય તો ઉનનું ગરમ વસ્ત્રનું આસન, અને તે ઉપર રેશમી અથવા સુતરાઉ વસ્ત્રનું આસન બીછાવવું અને એ આસન અતિ ઉંચું પણ નહી તેમજ અતિ નીચું પણ નહી પણ આપણને પૃથ્વીનો ભાગ ખસતાં કાંકરા વાગી ડંખે નહીં તેવું આસન બનાવવું]

કીરણ-૪.

સાધક માટે યોગ્ય તથા અયોગ્ય

પછી સાધકે ગીતાજીમાં કહ્યા પ્રમાણે युक्ताहारविहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु युक्त स्वाप बोधस्य योगोभवति दुःखहा રીતસર આહાર રીતસર વિહાર અને રીતસર ચેષ્ટા તથા કર્મો કરવાં, તથા સુવાનું તથા જાગવાનું પણ રીતસર રાખવું જેથી યોગ દુઃખને હણવા વાળો થાય છે, વળી હઠયોગ પ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે अत्याहार प्रयास श्च प्रजल्पो नियमग्रह जनसंग श्च लौल्य च षडिभर्योगो विनश्यति वन्हि स्त्री पथिसेवना मादौ वर्जन माचरेत् અતિ આહાર, અતિ મહેનત, અતિ બોલવું, ટાઢા પાણીથી પ્રાતે સ્નાન, રાત્રિમાં ભોજન, ફળાહાર, એ આદિ લઇને જે વ્રત નિયમ ગ્રહણ કરવા તે, તથા જન સંગ અને ચાપલ્યતા એ સર્વનો યોગાભ્યાસ કાળે ત્યાગ કરવો, યોગા અભ્યાસ કાળમા પ્રથમ અગ્નિ સેવન, સ્ત્રી સંગ, તીર્થ યાત્રાદિ માર્ગમાં ગમન, એ તજવે, ગોરખનાથ પણ કહે છે કે, वर्जयेद दुर्जन प्रांतं वन्हि स्त्री पथिसेवनम् प्रातः स्नानोपवासादि दिकायक्लेश विधिस्तथा દુર્જનથી દૂર રહેવું, અગ્નિ અને સ્ત્રીનું સેવન ન કરવું માર્ગમાં ગમન ન કરવું, (અતિ ચાલવું નહી) પ્રાતઃ કાળે ટાઢા પાણીથી સ્નાન ન કરવું, ઉપવાસાદિ, વ્રતાદિક, તથા ફલાહાર વિગેરે ન કરવું, કારણ કે એથી શરીર બગડે છે. માટે સાધકે પ્રથમ ત્યાગ કરવું, અભ્યાસ, સિધ્ધ થયા પછીના માટે એજ ટીકામાં કહે છે કે, ॥ सिद्धेऽभ्यासे तु कदाचित् शीते वन्हि सेवन गृहस्थस्य ऋतौ स्वभार्यागमनं तीर्थ यात्रादौ मार्गं गमनं चननिषिद्ध मित्यादि वचन सूच्य ते ॥ જ્યારે અભ્યાસ સિધ્ધ થાય ત્યારે કોઇ વખત શીત કાળે અગ્નિ તાપે, અને ગૃહસ્થ હોયનો ઋતુ કાળે સ્વભાર્યા ગમન

તીર્થ યાત્રાદિકમા માર્ગે ચાલવુ, નિષિદ્ધ નથી, વળી હઠ યેાગ પ્રદિપિકામા કહ્યુ છે કે कट्वम्ल तीक्ष्ण लवणोष्ण हरीतशाक सौवीरतैलतिल सर्षप मद्यमत्स्यान् अजादि मांसदधितक्र कुलत्थ कोल पिण्याकहिंगु लशुनाद्यम पथ्य माहु र्भोजन महित विदाहपुनरुष्णीकृतं रुक्ष मृअति लवण मम्ल युक्तं कद्वासन शाको त्कट वर्ज्यम्॥ કડવા, ખાટા, તીખા, ખારા, અતિ ઉના, લીલા શાક, પાદડાવાળા શાક, કાજી, તેલ, તલ સરશીયુ, મદિરા મત્સ્ય, અજાદિનુ માસ, દહી, છાસ, કળથી, બોર, ખોળ, હીંગ, લસણ આદિ અપથ્ય છે, માટે એ ખાવુ નહી, વળી પહેલા રાધેલુ, પછી એ ઠંડુ જાણી ગરમ કરેલ, ઘી રહિત, એવેા લુખેા પદાર્થ, અતિ ખારેા ખાટેા હેાય એવેા પદાર્થ પણ ખાવેા નહી સ્કંદ પુરાણમા કહ્યુ છે કે त्यजेत्कट्वम्ल लवण क्षीर भोजी सदाभवेत् કડવા, ખાટા, ખારા, એવા પદાર્થનેા ત્યાગ કરવેા અને <u>સદા દુધનુ સેવન કરવુ</u>.

પ્રશ્ન—ખાવા યેાગ્ય પદાર્થ કહેા

ઉત્તર—હઠ યેાગ પ્રદીપિકામા કહ્યુ છે કે, ॥ गोधुम शालियव षाष्टिक शोभनान्न । क्षीराज्य खंड नवनीत सितामधूनि ॥ शुंठी पटोलक फलादिक पंचशाक । मुग्दादि दिव्यमुदकं च यमीन्द्र पथ्यम् पुष्ट सुमधुर स्निग्ध गव्य धातु प्रपोषणम् । मनो भिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ ઘઉ, ચેાખા, જવ, શાલી ચેાખા (લાલ ચેાખા, ચણા, સામેા સુદર લાગે એવુ અન્ન, દૂધ, ઘી, ખાંડ, માખણ, સાકર, મધ, સુંઠ પડવર, ફણસ, સુરણ, રતાળુ, પત્ર શાક, ચેાળા, મગ, તુવર, નિર્દોષ ફળાદિક ગ્રહણ કરવા, અને નિર્દોષ જલ એ યેાગીને પથ્ય કહેતા ગ્રહણ કરવા યેાગ્ય છે, વળી દેહની પુષ્ટિ કરે એવા ગધેના ભાતાદિ સાકર સહિત હેાય, ઘી, દૂધ, ધાતુને પેાષણ કરે એવુ, લાડુ, માલપુઆ, આદિ મનને રૂચિ કરે તેવુ યેાગ્ય ભેાજન કરવા

યેાગ્ય છે, અયેાગ્ય વસ્તુ મન વાંછિત હેાય તેા પણ ન ખાવી, તથા સાથવેા અથવા ગોળના ચાગ્ગા ખાઇ ને પણ ન રહેવું.

પ્રશ્ન-કેવી અવસ્થા વાળાએ યેાગ કરવેા ?

ઉત્તર-હઠ યેાગ પ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે। युवा वृद्धो ऽतिवृद्धोवा, व्याधितो दुर्बलो ऽपिवा। अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति, सर्वं योगेष्व तंद्रितः ॥ क्रिया युक्तस्य सिध्धिः स्यादक्रियस्यकथंभवेत्, ॥ नशास्त्र पाठमात्रेण, योगसिध्धिः प्रजायते, नवेषधारणं सिध्धेः कारणं नचतत्कथा ॥ क्रियैव कारणं सिध्धेः सत्यमेतन्न संशयः ॥ યુવાન હેાય, વૃદ્ધ હેાય, અતિ વૃદ્ધ હેાય, અથવા વ્યાધિવાળેા હેાય અથવા દુર્બળ પણ હેાય, તેા પણ અભ્યાસ કરવાથી સિદ્ધિ થાય છે, અને સર્વ યેાગયેાગાગમાં આલસ્ય રહિત હેાય તથા ક્રિયાયુક્ત અભ્યાસીનેજ યેાગ સિદ્ધિ થાય છે, તેમ કેવળ યેાગ શાસ્ત્ર વાંચી અગર ભણી જવાથી, અગર કથા કરવાથી, અગર ત્યાગીનેા વેષ ધારણ કરવાથી પણ યેાગ સિદ્ધ થતેા નથી, પણ ક્રમ પુર્વક અભ્યાસ કરવાથીજ યેાગ સિદ્ધ થાય છે, વળી હઠયેાગ પ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે, ॥ ज्ञानं कुतो मनसि संभवति तावत्। प्राणो ऽपि जीवति मनो म्रियते नयावत्, ॥ प्राणो मनो द्वय मिदंविलयं नयेद्यो। मोक्षं सगच्छतिनरो नकथंचिदन्यः ॥ ઇડા પીંગલા વડે વાયુ ચાલે તે પ્રાણનું જીવન છે, અને ઇન્દ્રિએા પેાતપેાતાના વિષયને ગ્રહણ કરે તે ઇન્દ્રિયેાનું જીવન છે, તથા અનેક વિષયની વૃત્તિનું પ્રગટ કરવું તે મનનું જીવન છે, તેા જ્યાં સુધી પ્રાણ જીવે છે, ઇન્દ્રિએા જીવે છે, અને જ્યાં સુધી મન જીવે છે, અર્થાત એ સર્વનેા જ્યાં સુધી નિરેાધ થાય નહીં, ત્યાં સુધી જ્ઞાન જે આત્મા તેનેા અપરેાક્ષ અનુભવ થાય નહીં, પ્રાણ તથા મન એ બંનેનેા જે યેાગી નિરેાધ કરે છે, તે યેાગી જ મેાક્ષને પામે છે, પ્રાણ જેનેા લીન નથી અને મન જેનું લીન નથી, તે સેા ઉપાય વડે પણ મેાક્ષને પામતેા નથી

પ્રશ્ન– યેાગની મહત્તા શું છે?

ઉત્તર– અત્રિ સંહિતામાં કહ્યું છે કે ॥ योगात्संप्राप्यते ज्ञानं योगाद्धर्मस्य लक्षणम्। योगः परं तपो ज्ञेयस्तस्माद्युक्तस्समभ्यसेत्। नवतीव्रेण तपसा, नस्वाध्यायैर्न चेज्यया। गतिं गन्तुं द्विजाः शक्ता योगात्संप्राप्नुवन्तितयाम् ॥ યેાગ વડેજ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને યેાગથીજ ધર્મની પ્રાપ્તિ થાય છે, તથા યેાગજ પરમ તપ છે, માટે સર્વદા યેાગનેા અભ્યાસ કરવેા યેાગ્ય છે, તથા યેાગાભ્યાસ વડે જે ગતિને પ્રાપ્ત થાય છે, તે તીવ્ર તપ વડે અને મંત્રના જપ વડે, તથા યજ્ઞોના અનુષ્ઠાન કરવાથી પણ તે ગતિને દ્વિજ લેાકેા પ્રાપ્ત કરવા સમર્થ થતા નથી

પ્રશ્ન– યેાગ કેટલા પ્રકારના છે?

ઉત્તર– યેાગ બીજમાં મહાદેવજીએ કહ્યું છે કે, ॥ मंत्रो हठो लयो राजा योगोऽयं भूमिका क्रमात् एकएव महादेवि चतुर्धा संप्रकीर्त्यते ॥ હે મહાદેવી પાર્વતી એકજ યેાગ, હઠયેાગ, લયયેાગ, મંત્રયેાગ, અને રાજયેાગ એ અવાંતર ભેદથી ચાર પ્રકારનેા કહેવાય છે, વળી બીજા પણ ક્રિયાયેાગ, ઉત્પત્તિ યેાગ, ઔષધ યેાગ (બીજ યેાગ) વિગેરે છે એ સર્વ યેાગેાના ભેદથી જુદાજુદા નામેા છે પણ એ સર્વ યેાગેાનેા આશય ચિત્તને સ્થિર કરી, સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરવી એજ છે હઠ યેાગ કરવાથીજ રાજયેાગની સિદ્ધિ થાય છે, અને રાજયેાગ વિના હઠયેાગ સિદ્ધ ન થાય માટે રાજયેાગ સિદ્ધ થાય ત્યાં સુધી હઠયેાગ અને રાજયેાગ એ બેયનેા અભ્યાસ કરવેા, पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते પ્રાણાયમ કરતાં કરતાં જ્યારે પ્રાણ યથેષ્ટ કાલપર્યંત રેાકાવા લાગે છે, ત્યારે મન સ્થિર થાય છે, કારણ કે જે વડે પ્રાણ રેાકાય છે, તે વડેજ મન પણ રેાકાય છે, એ કારણ માટે પ્રાણાયામનેા અભ્યાસ કરવેા યેાગ્ય છે, અને તેજ હઠયેાગ છે, તથા ॥ राजयोगः समाधिश्च उन्मनी चमनोन्मनी। अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्या

शून्यं परंपदम् ॥ अमनस्कं तथा द्वैतं निरालंबं निरंजनम् जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येकवाचकाः રાજયોગ, સમાધિ, ઉન્મની મનોન્મની, અમરત્વ, લયત્વ, શૂન્યા શૂન્ય, પરંપદ, અમનસ્ક, અદ્વૈત, નિરાલંબ નિરંજન, જીવન્મુક્તિ, સહજાતુર્યા, એ બધાં સમાધિનાંજ નામો છે અને એ અવસ્થા, હઠયોગ અને રાજયોગના અભ્યાસથી થાય છે સર્વયોગો એક બીજાના સાધક છે, પણ થોડો થોડો ભેદ હોવાથી નામો જુદા જુદા છે

પ્રકરણ—પ

જપ, તપ, દાન, વગેરે

[જપ કરવો એટલે ગુરૂમુખ દ્વારા ગ્રહણ કરીને ગાયત્રી મંત્ર તથા પ્રણવાદિક મંત્રોનું, અથવા વેદનું અધ્યયન કરવું તેનું નામ જપ છે યાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતામાં કહ્યું છે કે गुरुणा चोपदिष्टोऽपि वेदः ब्रह्म विवर्जित विधिनाऽभ्यस्यमानो यत् संशयमात्रं तदस्मृतं अधिदयवद्ब्रह्म वा पुराणं वेतिहासकम्। एतद्वाभ्यसनतस्तस्य अभ्यासेन जप स्मृतः वેદોક્ત મંત્રોને ગુરૂમુખદ્વારા ગ્રહણ કરીને વિધિ પૂર્વક જે રટણ કરે છે (વારવાર બોલે છે) તેનું નામ જપ છે, તથા ગુરૂમુખદ્વારા અધ્યયન કરીને વેદ, બ્રાહ્મણ પુરાણ, ઇતિહાસાદિક સત શાસ્ત્રનો જે અભ્યાસ કરવો તે પણ જપ કહેવાય છે વળી યાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતામાં કહ્યું છે કે उच्चैर्जपादुपांशुस्तु सहस्रगुणमुच्यते ॥ मानसश्च तथोपांशोः सहस्रगुण मुच्यते मानसाच्च तथा ध्यानं सहस्रगुण मुच्यते મંત્રનો જપ ઉંચે સ્વરે કરતાં કરતાં ધીરે ધીરે કરવો તે હજારગણો અધિક ગણાતા છે, ધીરે ધીરે જપ કરતાં કરતાં મનમાં જપ કરવો તે તેનાથી હજારગણો ગણાતા છે, મનમાં જપ કરતાં કરતાં ધ્યાન યુક્ત જપ કરવો તે તેનાથી હજારગણો ગણાતા છે, માટે જપ મંત્ર

નો અર્થ જાણીને અને અર્થ પ્રમાણે ભાવના રાખીને કરવો, જેથી તે મંત્રથી યથોક્ત ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે)

તપ વિષે યાજ્ઞવલ્કય સ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે विधिनोक्तेन मार्गेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिभि शरीरशोषण प्राहुस्तपसा तपउत्तमम ॥ અર્થ શાસ્ત્રોક્ત વિધિપુર્વક કૃચ્છ ચાંદ્રાયણાદિક વ્રતો વડે શરીરનુ જે શોષણ કરવુ તેને સર્વ તપોથી ઉત્તમ તપ કહ્યુ છે, અતિ કઠિન તપશ્ચર્યાઓ તો બ્રહ્મહત્યા, ગૌહત્યા, બાળહત્યા, સ્ત્રીહત્યા, ગુરૂતલ્પગ, સુરાપાન, આતતાયિતા, વિગેરે ઘોર પાતકોની નિવૃત્તિ માટે છે પણ [અંતઃકરણની શુધ્ધિ માટે અને ભજન, પુજન તથા જપાદિ શાંતિ પૂર્વક સારી રીતે થાય એ માટે સાત્વિક તપ કરવાનુ છે, અતિ લાઘણ કરીને પ્રાણ કોળભાઇ જાય અને આકુળ વ્યાકુળતા થાય, એવુ બેચેની ઉપજાવે તેવુ તપ ન કરવુ, પણ જેમકે, એકવાર ખાવુ, દૂધ પીઇને રહેવુ, ધારણાપારણા કરવા શાક અથવા ભાજી ઉપર રહેવુ, એક અનાજ ખાઇને રહેવુ, જેમકે રોટલી દૂધ શાક દૂધ ભાત શાક મીઠુ ન ખાવુ અમુકજ ગ્રાસ ખાવા, તેલ, મરચુ, લસણ, ડુંગળી, વિગેરે માદક પદાર્થ તથા અતિ ગરમ પદાર્થ ન ખાવા ફળ ફુલ ખાઇને રહેવુ, અનાજ ન ખાતા, રાજગરો, સામો, શીંગોડા, વિગેરે ફરાળ, તથા સુરણ, રતાળુ, બગાબ, સક્કરીઆ વિગેરે કંદમૂળ ખાઇ ને રહેવુ, પંચામૃત લઇને રહેવુ તથા દહીં લેવુ, જવનુ પાણી પીવુ, વિગેરે આહારે કરીને સાત્વિક તપ કરવુ કે જેથી પ્રાણ આકુળવ્યાકુળ ન થાય, અને બેચેની ન પ્રગટે, અને ભજન, પૂજન, જપ, ધુન, વિગેરેમા આનંદ રહે, માટે સાત્વિક ખોરાક માફકસર લઇ શરીર પણ ધીરે ધીરે દુખ થયા વિના શુષ્ક થાય એવું સાત્વિક તપ નિષ્કામ ભાવનાથી કરવુ, સાત્વિક, રાજસિક, અને તામસિક, આમ તપના ભેદ છે ॥ ગીતામા કહ્યુ છે કે, ॥ श्रद्धया परया तप्तं,

तपस्त्वविधं नरैः। अफलाकांक्षिभिर्युक्तैः सात्विकं परिचक्षते, ॥ જે વિવેકી ફળની ઇચ્છાથી રહિત પરમ શ્રદ્ધાથી તપનું આચરણ કરે છે, તેને સાત્વિક તપ કહ્યું છે, ॥ सत्कार मानपूजार्थं, तपोदंभेनचैवयत् । क्रियते तदिह प्रोक्तं, राजसं चलमध्रुवम् ॥ જે જગતમાં પોતાના સત્કાર, માન, પૂજાદિક માટે દંભ પૂર્વક તપ કરે છે, તે રાજસ તપ કહેવાય છે, અને એનું ફળ ચલિત, અધ્રુવ, એટલે નાશવાન છે, ॥ मूढ ग्राहेणात्मनोयत्, पीडया क्रियते तपः । परस्योत्सादनार्थं वा, तत्तामसमुदाहृतम् ॥ જે મૂઢાત્મા શરીરને અત્યંત પીડા દઈ ને કષ્ટ પૂર્વક તપ કરે છે, અથવા કોઇના મારણ, મોહન, ઉચ્ચાટનને માટે તપ કરે છે, તે તામસ તપ કહેવાય છે, માટે મુમુક્ષુએ તો અંતઃકરણની શુદ્ધિ દ્વારા મોક્ષપદને દેનાર એવું સાત્વિક તપજ આચરવા યોગ્ય છે, વળી વ્રતો પણ, ક્લેશ ઉપજાવે એવાં તથા શરીરને અતિ કષ્ટ પડે એવાં, તથા પ્રાણ, મન આકુળ વ્યાકુળ થાય એવાં ન કરવાં પણ સુખ પુર્વક થાય, અને તન મનની પ્રસન્નતા જળવાય એવા અને ભજન પૂજન, જપ, ધુનમાં ઉમંગ બન્યો રહે એવા વ્રતો કરવા. જેમ કે અગિઆરસ, શિવરાત્રી, ચોથ, પાંચમ, અષ્ટમી, નવરાત્રી, જન્માષ્ટમી, રામનવમી, પુર્ણિમા, શિવવ્રત, સોમવાર, પ્રદોષ, વિગેરે વ્રતો કરવાં. આ વ્રતો નિષ્કામ ભાવથી કરવાં, આવાં વ્રતોથી સર્વ પાપો ધોવાય છે, એ વિષે મનુસ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે ॥ एतैर्व्रतैरपोह्येयुर्महापातकिनो मलम् ॥ એ કહેલ વ્રતોનું આચરણ કરનાથી મહાપાપીઓના પણ મળ ધોવાય છે, વળી દાન વિષે પરાશર સ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે, ॥ दानेन प्राप्यते स्वर्गो, दानेन सुखमश्नुते, । इहामुत्र च दानेन, पूज्यो भवति मानवः ॥ દાન વડે જ પુરૂષ સ્વર્ગ ને પામે છે, દાન વડેજ પરમ સુખ ને પામે છે, અને દાન વડે જ, આ લોક તથા પર લોકમાં પુરૂષ પૂજ્ય છે, અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ પણ દાન નિષ્કામ ભાવે આપવાથીજ થાય છે.

એ વિષે બ્રહ્દારણ્યક ઉપનિષદ્માં કહ્યું છે કે, ॥ एतद्दातुःपरायणम् ॥ તે પરમાત્મા દ્રવ્યાદિના દાન કરનારા પુરુષોને પરાયણ છે, અર્થાત જે પુરુષ દ્રવ્યાદિનુ દાન નિષ્કામ ભાવે કરે ?, તેનજ અંતઃકરણની શુદ્ધિ દ્વારા પરમપદની પ્રાપ્તિ થાય છે દાન આપવા જવુ તે ઉત્તમ દાન છે ઘેર બોલાવીને આપવુ તે મધ્યમ દાન છે, અને દાન લેવા આવે તેને આપવુ તે કનિષ્ટ દાન છે. 'દાન દેવુ એ મારૂ કર્તવ્ય છે એવી બુદ્ધિ પૂર્વક સુપાત્રે વિધિપૂર્વક તીર્થ ક્ષેત્રાદિકમા તથા પુન્ય કાળે દાન દેવુ તે સાત્વિક દાન છે, પોતાના ઉપર ઉપકાર કરનારને કામના પુર્વક દાન સંકોચ વૃત્તિથી કરવુ તે રાજસ દાન છે દેશકાળનો વિચાર કર્યા વિના પાત્રાપાત્રનો વિચાર કર્યા વિના જે દાન અવજ્ઞા પૂર્વક આપવુ તે તામસ દાન છે વળી મારી પાસે ઘણુ ધન નથી માટે હુ કેવી રીતે દાન કરૂ ! એમ મનમા ન લાવવુ । યથાશક્તિ દાન કરવુ યોગ્ય છે, કેમકે ધનવાળા પુરૂષો બહુ દાન કરવાથી જે ફળ મળે છે તે ફળ ગરીબ માણસને થોડા દાનથી મળે છે માટે શ્રધ્ધા પૂર્વક અલ્પદાન કરેલ પણ મહાન ફળદાયક છે ગમે તે બુદ્ધિથી દાન કરો તો તે પણ એક પ્રકારે મદદરૂપ તો છેજ માટેજ શ્રુતિમા કહ્યુ છે કે લજ્જાથી આપો બુદ્ધિ પુર્વક આપો અબુદ્ધિ પુર્વક આપો સમજણ પુર્વક આપો અસમજણ પુર્વક આપો શ્રધ્ધાથી આપો અશ્રધ્ધાથી આપો અર્થાત ગમે તે રીતે આપો આપો અને આપો કારણ કે દરકોઇ રીતે કોઇને કાંઇ પણ આપવુ એ ઉત્તમ છે અને એ એક સમાજને મદદરૂપ છે

કીરણ—૬

યેાગીઓની મહુત્તા તથા યેાગ નિયમ.

તપ અને સંયમથી બરાબર ઇંદ્રિઓને વશ રાખેજ હોવાથી. મહાત્મા યેાગીઓ યેાગાભ્યાસ વડેજ સંસારરૂપી સાગરને તરે છે અને એટલા માટેજ એની મહત્તા બ્રહ્મવૈવર્ત પુરાણમા બતાવી છે કે, ॥ गृहस्थाना सहस्रेण, वानप्रस्थ शतेनच, ब्रह्मचारि सहस्रेण योगाभ्यासी विशिष्यते ॥ कृतार्थौ पितरौतेन, धन्यो देशः, कुलंचतत् जायते योगवानयत्र, दत्तमक्षयतां मजत् ॥ द्रष्टः सम्भाषितः स्पृष्टः, पुम्झस्यो विवेकवान् मत्कोटि शतःपात, पुनातिशन्नित नृणा ॥ ગૃહસ્થેા હજાર, વાન પ્રસ્થેા સેા, અને બ્રહ્મચારીઓ હજારથી પણ યેાગાભ્યાસી વિશેષ છે, તેના પિતૃઓ કૃતાર્થ છે, અને એવા યેાગીઓથી દેશ તથા કુલ પણ ધન્યવાદને યેાગ્ય છે યેાગીઓને કંઇ પણ આપ્યું હેાય તેા તે અક્ષય ફળને આપવાવાળું છે, જે વિવેકવાન પુરૂષ યેાગીનુ દર્શન કરે, અને વાણી સાભળે, અને સ્પર્શ કરે તે સેા કેાટી ભવના દુ:ખનેા ત્યાગ કરીને પવિત્ર થાય છે. યેાગનુ મહાત્મ યથાર્થ રીતે કેાણ જાણે છે? તે જ્ઞાની જ્યા વસે છે, તે દેશ પુણ્યશાળી થાય છે, યેાગીના દર્શન તથા અર્ચનથી અજ્ઞાનીઓની પણ એકવીશ પેઢી મુકિત પામે છે, તેા પછી યેાગપરાયણ પુરૂષનેા મેાક્ષ થાય અને તેની એકવીશ પેઢી તરે, એમા આશ્ચર્ય શું? અંતર્યેાગ અને બહિર્યેાગ ને જે જાણે છે. તે દેવેા તથા મનુષ્યેાને વંદન કરવા યેાગ્ય છે. ॥ दुर्लभो विषयत्यागो, दुर्लभं तत्वदर्शनम् । दुर्लभा सहजावस्था,सद्गुरोः करुणाविना, ॥ વિષયનેા ત્યાગ થવેા, તત્વ દર્શન થવું, સહજાવસ્થાની પ્રાપ્તિ થવી આ બધું શ્રી સદ્દગુરૂની કૃપા વિના દુર્લભ છે, માટે સાધકે શ્રી સદ્દગુરૂની કૃપા મેળવી, શ્રી ગુરૂ આજ્ઞા મુજબ અભ્યાસ કરવેા જેથી દુર્લભ વસ્તુ સુલભ થાય છે

પ્રશ્ન— હઠયેાગ વિષે કહેા?

ઉત્તર-હકારને સૂર્ય કહેલ છે, અને ઠકારને ચંદ્ર કહેલ છે, શ્વાસ બહાર નીકળે છે, તે ગરમ હોવાથી તેને સૂર્ય કહેલ છે, અને તે પ્રાણ કહેવાય છે, અને શ્વાસ જે નાસિકાદ્વારા અંદર હૃદય પ્રદેશમાં આવે છે, તેને શીતળ હોવાથી ચંદ્ર કહેલ છે. અને તે અપાન કહેવાય છે. એ પ્રમાણે પ્રાણ અને અપાનની સાથે સૂર્ય ચંદ્રનો સંબંધ હોવાથી, પ્રાણ અને અપાનની ક્રમથી સૂર્ય અને ચંદ્ર સંજ્ઞા થઇ છે, પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પ્રાણ અને અપાનની ગતિનો નિરોધ થાય છે, ત્યારે સૂર્ય અને ચંદ્રની એકતા થાય છે, તેનું નામ હઠયોગ છે નાડી શુદ્ધિ, મુદ્રાદિ પવન ક્રિયા, ચિત્ર વિચિત્ર આસન કુંભક, મુદ્રાકરણ, અને પછી નાદાનુસંધાન, એ પ્રમાણે અભ્યાસ કરે એ હઠયોગનો ક્રમ છે ઘેરંડ સંહિતામાં કહ્યું છે કે ॥ षट कर्मणा शोधनंच, आसनेन भवेद्दृढम्। मुद्रया स्थिरता चैव, प्रत्याहारेण धीरता ॥ प्राणायामाल्लाघवं च, ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि। समाधिना निर्लिप्तं च, मुक्तिरेवनसंशय, ॥ શરીરના મળની શુદ્ધિ યોગની મળ શુદ્ધિની પ્રક્રિયા વડે થાય છે તેને શોધન કહે છે શોધનથી શરીરની શુદ્ધિ થાય છે, આસન વડે દ્રઢતા થાય છે, મુદ્રા વડે સ્થિરતા થાય છે, પ્રત્યાહાર વડે ધૈર્યતા થાય છે, પ્રાણાયામથી લાઘવતા કહેતાં હલકાપણું થાય છે, અને ધ્યાનથી પોતાના આત્મા મા (અંતઃ કરણમા) રહેલ તે પ્રત્યક્ષ થાય છે, તથા સમાધિ વડે નિર્લેપ પણું થાય છે, એમાં જરા પણ સંશય નથી.

પ્રશ્ન-યોગનાં અંગ કેટલા છે ?

ઉત્તર-યોગ સૂત્ર— ॥ यम नियमा सन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि,, ॥ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ આઠ અંગો છે.

પ્રશ્ન-યમ નિયમ કોને કહે છે ?

ઉત્તર-શાંડિલ્યોપનિષદમાં ભગવાન અથર્વાએ, શાંડિલ્ય ઋષિને

કહ્યું છે કે, ॥ અહિંસા સત્યા ऽ स्तेय, ब्रह्मचर्य दयार्जवक्षमा धृति मिताहार, शौचानि यमा दश ॥ तपस्संतोषा ऽऽस्तिक्य, दानेश्वरपूजन, ॥ सिद्धान्त श्रवण ह्रीमती, जपो व्रतानि दशनियमाः ॥ અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, દયા, આર્જવ, ક્ષમા, ધૃતિ, મિતાહાર, શૌચ એ દશ યમ છે, અને, તપ, સંતોષ, આસ્તિક્ય, દાન, ઈશ્વર પૂજન, સિદ્ધાંત શ્રવણ, હ્રી (લજ્જા) મતિ, જપ, વ્રત, એ દશ નિયમો છે, વળી યોગદર્શનમા કહ્યું છે કે ॥ अहिंसा सत्या स्तेय ब्रह्मचर्यपरिग्रहायमा ॥ અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અને અપરિગ્રહ, એ પાંચ યમો છે, ॥ शौच संतोष तप स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि नियमा ॥ શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વર પ્રણિધાન, એ પાચ નિયમો છે. યોગ દર્શનમા પતંજલિ ભગવાને જે પાચ પાચ યમ નિયમો કહ્યા છે, તેની અંદર ઉપરના દશ દશ યમ નિયમોનો પણ સમાવેશ થઇ જાય છે યોગ દર્શનમા એક એક યમ તથા નિયમ કાયા, વાચા, અને મનથી પાળે તો તેની સિદ્ધિનું ફળ બતાવ્યું છે કે, અહિંસાની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે તેની સંનિધિમા વૈરીઓ વૈરનો ત્યાગ કરે છે, સ્વાભાવિક હીંસકો પણ અહિંસક બની જાય છે, જેમ કે વાઘ અને ગાય, સર્પ અને નોળીઓ, ઉંદર અને બિલાડી વિગેરે હીંસકો અહિંસા પાળનારની પાસે, અહિંસક બની કોઇની હીંસા કરતા નથી, સત્યની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, તે જે ક્રિયા કરે તે ફળીભૂત થાય છે, અસ્તેયના સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, તેને સર્વ વસ્તુઓ આવી મળે છે, બ્રહ્મચર્યની સિદ્ધિનું એ છે કે, તેને વિર્યનો (બળનો) લાભ થાય છે, અપરિગ્રહની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, તેને પૂર્વ જન્મનું જ્ઞાન જાણવાની શક્તિ આવે છે, શૌચના સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, પોતાના શરીરમા ગ્લાનિ પેદા થાય છે, અને બીજાનો સંસર્ગ ગમતો નથી, સંતોષના સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, પરમ સુખ નો લાભ થાય છે,

તપની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, અણિમાદિ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે, સ્વાધ્યાયની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, ઇષ્ટ દેવતા અને સિદ્ધોનો સમાગમ થાય છે, અને વાર્તાલાપ પણ કરે છે, ઇશ્વર પ્રણિધાનની (ઇશ્વરની ઉપાસનાની) સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, ઇશ્વર પ્રસન્ન થઇ (ઇષ્ટ દેવતા પ્રસન્ન થઇ) સમાધિ લાભ કરાવે છે, અને ધર્મ, અર્થ, કામ તથા મોક્ષ આપે છે.]

કીરણ—૭.

મળ શુદ્ધિની ષટ્ક્રિયા

હઠયોગ પ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે, ॥ धौतिर्बस्तिस्तथानेति, स्त्राटकं नौलिकं तथा, । कपालभातिश्चैतानि, षट् कर्माणि प्रचक्षते, ॥ ધૌતિ, બસ્તિ, નેતિ, ત્રાટક, નૌલિ, તથા કપાલભાતિ, આ ષટ્ કર્મો મળ શુદ્ધિ માટે કહ્યા છે આ શરીરના મળને શુદ્ધ કરવાની ષટ્ ક્રિયા કોણે કરવી તે વિષે કહે છે.કે ॥ मेदश्लेष्माधिकः पूर्वं, षट् कर्माणि समाचरेत । अन्यस्तुनाचरेत्तानि, दोषाणां समभावतः ॥ कर्म षटकमिदं गोप्यं, घटशोधनकारकम् ॥ विचित्रगुणसंधायि, पूज्यते योगी पुंगवै ॥ ઘટ શોધન એટલે શરીરના મળની શુદ્ધિ કરવી તે આ મળ શુદ્ધિ જેને મેદ અને શ્લેષ્મ અધિક હોય તેણે પ્રાણાયામના અભ્યાસ પહેલા આ ષટ્કર્મદ્વારા કરવી, અને જેને વાત, પિત્ત, તથા કફ એ સમાન હોય તેણે આ ષટ્ કર્મ ન કરવા આ છ કર્મો ગુપ્ત કરવા યોગ્ય છે, આ ષટ્કર્મ શરીરના મેલ ને દૂર કરે છે, અને નાના પ્રકારના ગુણ કરવાં વાળાં હોઇ ઉત્તમ યોગીઓ આદર પૂર્વક સેવન કરે છે

૧-ધૌતિ—॥ चतुरंगुलविस्तारं, हस्तपंचदशायतम् । गुरूपदिष्टमार्गेण, सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् । पुनः प्रत्याहरेच्चैतत् प्रोच्यते धौतिकर्मकम् ॥ ચાર આંગળ પહોળું સાફ મલ મલ જેવું ઝીણું વસ્ત્ર લઇ તે ધીરે ધીરે ગળી જાય, અને એ

વસ્ત્ર ચાર આગળથી વેંત સુધી બહાર રહે એટલે તેને ધીરે ધીરે બહાર કાઢે, તેને વસ્ત્ર ધૌતિ (ધોતિ) કહે છે, વસ્ત્ર ધૌતિનો અભ્યાસ કરવાથી પેટનો ગોળો, તાવ, બરોળ, કુષ્ટરોગ, તથા કફ અને પિત્ત આદિ મટી જાય છે. બળ, પુષ્ટિ, તથા આરોગ્યના દિન પ્રતિ દિન પ્રાપ્ત થાય છે.

ધૌતિ વિશે વિશેષ જણાવવાનું જે, ઝીણાં મલમલનાં કપડામાંથી પોતાના ચાર આગળ પહોળો અને પોતાના સોળ હાથ લાંબો વસ્ત્રનો કટકો લઇ, એને પ્રથમ ધોઇ સ્વચ્છ કરી, એક વાટકામાં અથવા મોટા પ્યાલામાં પાણી લઇ તેમાં એ ધોતીની ઓળી રાખવી પછી આપણે ઉભડક બેસી, એ ધોતીનો છેડો લઇ જીભના ઉપરના ભાગ ઉપર લઈ ધીરે ધીરે ગળવો, આ ગળતી વખતે ઉબકો આવે તો જરા વાર થોભી જવું ઉબકો શમે એટલે ગળવું શરૂ કરવું ઉબકો ન બેસે અને વારંવાર આવે તો એ પાત્રમાંથી એક બે ઘુંટડા પાણી પીવું, અને જેમ ગોળી ગળે તેમ એ કપડું ગળવું અ શનૈઃ શનૈઃ. ધોતિ ગળવી, પ્રથમ દિવસે એકાદ વેંત અથવા ચાર છ આંગળ ગળાય તો પણ ઉત્તમ છે, જ્યારે ધોતી કફથી ચીકણી થાય છે, ત્યારેજ પ્રથમ ગળાય છે પછી અભ્યાસ થયા બાદ ચીકણી થયા વિના પણ ગળાય છે આમ અઠવાડીયુ દશ દિવસ લાગલાગટ ધોતી ગળવાનો અભ્યાસ કરવાથી સોળ હાથ ધોતી ગળાશે સોળ હાથની ધોતી પુરેપુરી ગળી જવી નહી, પણ એક બે વેંત જેટલી બહાર રાખવી. પુરેપુરી ગળી જવી નહી તે ધ્યાન રાખવું, ધોતી ગળી રહ્યા બાદ બહાર કાઢતી વખતે ડોક સ્હેજ ઉચી રાખી બે હાથની આંગળીઓથી ધીરે ધીરે ખેંચી બહાર કાઢવી, આ ધોતીથી અંદરનો બધો કફ બહાર નીકળી જઇ ઉદર સ્વચ્છ થાય છે. ધોતીનો છેવટનો છેડો જો પીળો રંગાઇને આવે તો જાણવું કે પીત્તમાં ઓળાઇ ને અને પીત્તને ચૂસી લઇને આવ્યો છે એમ સમજવુ

આ ધોતીથી પિત્ત અને કફ દૂર થાય છે, ભૂખ લાગે છે, જઠરા વધે છે, શરીર હલકું થાય છે, અને કફ તથા પિત્તના વ્યાધિ દૂર થાય છે ધોતી કર્યા પછી કફ નીકળી સ્વચ્છ ભાગ થવાથી ભૂખ લાગે તો થોડું—અડધો શેરેક દૂધ પીવું, અને ભોજન કાળે ભોજન કરવું, અને એ દિવસે તેલ, મરચું, અને ખટાઇ ન ખાવી, બાકી બીજું બધું ખવાય. ષટ્ શુદ્ધિની દરેક ક્રિયામાંથી હરકોઇ ક્રિયા જે દિવસે કરી હોય તે દિવસે તેલ, મરચું તથા ખટાઇ ન ખાવી, કારણ કે દાહ કરે અને વિક્રિયા કરે આ ધૌતિ ને વસ્ત્રધૌતિ કહે છે.

આ ધૌતિના ઘણા ભેદ છે કાગડાની ચાંચની માફક હોઠ કરી મુખથી વાયુને ધીરે ધીરે પૂરવો અને પછી પેટ હલાવી મુખથી બહાર કાઢવો તેને વાતસાર ધોતી કહે છે અર્થાત્ વાયુથી પેટ સાફ કરવું તે, આ ધોતી જઠરાને વધારી દેહ નિર્મળ કરી રોગનો નાશ કરે છે, મુખથી કંઠ સુધી પાણી પીવું. પછી તેને પેટ હલાવી ગુદાથી બહાર કાઢવું, તેને વારિસાર ધોતી કહે છે. આ દેહને નિર્મળ કરી દેવ જેવો દેહ કરે છે આ ક્રિયાને શંખપ્રક્ષાલન (શંખ પખાલ) પણ કહે છે જેમ વગાડવાના શંખમાં પાણી રેડી શંખને સ્વચ્છ કરી એ પાણીને વગાડવાના છીદ્રથી બહાર કાઢી શંખને સ્વચ્છ કરીએ છીએ તેવી રીતે શરીરને સ્વચ્છ કરવાનું હોવાથી આ ક્રિયાનું નામ શંખપ્રક્ષાલન છે નાભિની ગાંઠને સો વાર મેરુ પ્રદેશમાં લગાવે અર્થાત પેટનો સંકોચ વિકાસ સો વાર કરે તેને અગ્નિસાર ધોતી કહે કે આ ધોતી કરવાથી જઠરાગ્નિ વધે છે, પેટના રોગ મટે છે, અને દેવ જેવો દેહ થાય છે. કાગડાની ચાંચ માફક મુખ કરી જોરથી મુખથી વાયુ ખેંચી વાયુથી પેટ ભરી દેવું, એ વાયુને પેટમાં દોઢ કલાક રાખી પછી ગુદા દ્વારા બહાર કાઢવો, આનું નામ બહિષ્કૃત ધૌતી છે આ બહિષ્કૃત ધૌતી દોઢ કલાક શ્વાસ રોકી શકે એજ કરી શકે છે, તે સિવાય થાય નહી નાભિ પર્યંત જળમાં ઉભા રહી

નાભિને બહાર કાઢી મેલ દૂર થાય ત્યાં સુધી ધોવી, સાફ થયા પછી નાભિ બેસાડી દેવી, આ ધોતિ ને પ્રક્ષાલન કહે છે. આ ક્રિયાથી નિર્મળ દેવ દેહ થાય છે, દાત સાફ કરવા તે દંતધૌતિ છે, જીભના મૂળમા આંગળીઓથી કફને સાફ કરવો તેનું નામ જીવ્હામૂળ ધૌતિ છે, આ જીભના મૂળમા રહેલા કફને સાફ કરે છે, આગળી આદેથી કાનના મેલને સાફ કરવો તે કર્ણધૌતિ કહેવાય છે, આ ક્રિયા પ્રતિ દિવસ કરવાથી એક પ્રકારનો વિશુદ્ધ નાદ પ્રગટ થાય છે. જમણા હાથના અંગુઠાથી રોજ સવારે ઉઠયા પછી, ભોજન પછી અને સાજે, એમ ત્રણ વખત કપાલ રંધ્રને એટલે મોઢામા ખાડો છે તેને સાફ કરે તેને કપાલરંધ્રધૌતિ કહે છે. આ ક્રિયાથી મુખ શુદ્ધિ થાય છે, ડાબા હાથની વચલી આગળીથી મૂળ દ્વારના મળને સાફ કરવો તેને મૂલ શોધન અથવા ગણેશ ક્રિયા કહે છ

૨–બ્રહ્મદાતણ–પોતાની ટચલી આગળી જેટલી જાડી સુતરની દોરી સવા હાથ અક્કડ રહે એવી કઠણ વણેલી લેવી, અને એના મુખ ઉપર દાતણના કુચાની માફક સુતરનુ ફુમકું રાખવું, પછી વણેલા ભાગને મીણમા બોળી અકકડ અને સુંવાળો બનાવવો. ફુમકાને મીણમા ન બોળવું, એને તો ક્રિયા કરતી વખતે પાણીમા બોળી પલાળવું પછી ઉભડક બેસી ગળામા એ બ્રહ્મદાતણ જીભના ઉપરના ભાગથી નાખવુ, જ્યારે જીભ ઉપરના ભાગમા ગળા આગળ જશે કે તરત ઉબકો આવશે, એ વખતે ઉબકો આવવાથી ગળું પહોળું થયું હોય છે, એટલે ઉબકો આવતાની સાથે તરત જ અંદર એ બ્રહ્મદાતણ નાખવું એટલે અંદર જશે, જેમ જેમ ઉબકો આવતો જાય તેમ તેમ અંદર નાખતા જવુ આંઠેક આગળ બહાર રહે એટલે નાખવું બધ કરી પછી એ દાતણને સ્હેજ હલાવીને ધીરે ધીરે બહાર કાઢી નાખવુ. પછી ધોઇને સુકવી દેવું. આ બ્રહ્મ દાતણ નેતરની સોટી, પોતાના સવા હાથ લાંબી ટચલી આંગળી

જેવી પાતળી અથવા એથી સ્હેજ પાતળી હોય તો પણ ચાલે. વચમાં ગાંઠ હોય તેને સાફ કરી સુંવાળી કરી એનાથી પણ થાય છે. એના છેડા ઉપર કાતણનો કુચો કરીએ એવો કુચો કરી રાખવો અને જે દિવસે બ્રહ્મદાતણ કરવું હોય, તેની આગલી રાત્રે પાણીમાં બોળી રાખવું, એટલે નરમ થશે એનાથી પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે બ્રહ્મ દાતણ સુખપૂર્વક કરી શકાય છે. આ બ્રહ્મ-દાતણને, કંઠધૌતિ કહે છે. વડની વડવાઈથી પણ થાય છે પણ એ ગમે એટલી સાફ કરો છતાં ગળામાં બળે છે. અને ગળું વખતે વસાય છે, છોલાય છે એટલે વડની વડવાઈનું કરવું યોગ્ય નથી. આ ક્રિયા જે દિવસે કરો તે દિવસે તેલ, મરચું, અને ખટાશ ન ખાવી, આથી પિત્ત અને કફ દૂર થાય છે, અને કફની ગળી દૂર થઈ ગળું સારૂં થાય છે આ ક્રિયા અઠવાડીયું કરવાથી સાધ્ય થાય છે, આ ક્રિયા પ્રાતઃકાળે શૌચ જઈ આવ્યા પછી કાંઈ પણ ખાધા પિધા વિના કરવી. આ બ્રહ્મદાતણ રેશમનું બનાવવામાં આવે તો ઘણુંજ સારૂં અને સુંવાળું થાય છે.

૩–કુંજરક્રિયા–કુંજરક્રિયાને ગજકરણી પણ કહે છે કુંજર એટલે હાથી, અને ગજ એટલે પણ હાથી, કરણી એટલે ક્રિયા, હાથી જેમ પાણી પીને બહાર કાઢી નાખે છે, તેમ આપણે પણ પાણી પીને બહાર કાઢવું તેથી આ ક્રિયાનું નામ કુંજર ક્રિયા અથવા ગજ કરણી પાડયું છે આ ક્રિયા કરતી વખતે, શિયાળો હોય તો સ્હેજ નવશેકું ગરમ પાણી લેવું, અને ઉનાળો હોય તો ટાઢું પાણી લેવું, એક ઘડો પાણી લેવું. પછી ઉભડક બેસી એ ઘડામાંથી પાણીનો લોટો ભરી એ લોટાથી પાણી પીવું, એ પાણી પીવું ભાવે નહીં છતા કરતા રાખી જાણે એક કોઠીમાં પાણી ભરીએ છીએ એમ કરવો પાણી પાંચ શેર સાત શેર અથવા એથી પણ વધુ પીવાય એટલું પાણી પી જવું. પ્રથમ દિવસે કદાચ થોડું પીવાય તો થોડું પણ

શરીર તજુ ગેર તો પીવુજ, એ પાણી પીધા બાદ પોતાના જમણા હાથની તર્જની અને મધ્યમા એ બને આગળી ગળામા કાકડા આગળ નાખવી જેથી ઉબકા આવી પાણી નીકળશે એમ વારંવાર આગળી નાખશો એટલે વારવાર ઉબકા સાથે પાણી બહાર નીકળસે આપણને એમ થાય કે હવે પાણી નથી એટલે આગળી નાખવી બધ કરવી કદાચ થોડું પાણી રહી જશે તો તેથી કાઇ હાનિ નથી, પીશાબ વાટે નીકળી જશે. વળી આ ક્રિયા ખાધા પછી પણ કરવાની રહી છે તેન કારણ એ કે કોઇ પાગ પદાર્થ વિક્રિયા કરે એવો ખાવા મા આવી ગયો હોય તો તે આ ક્રિયા કરવાથી પાણી દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે અર્થાત ઉલ્ટી—વમન માફક પદાર્થ પાણીની સાથે નીકળી જાય છ અન વિક્રિયા થતી નથી એથી આ ક્રિયાને વમન ધૌતિ પણ કહે છે આ ક્રિયા અઠવાડિયુ કરવાથી સાધ્ય થશે આ ક્રિયાથી પિત્ત અને કફ દૂર થાય છે કાઇ વિક્રિયા કરે એવુ ખાવામા આવી ગયુ હોય તો તેનો જાણ થાય કે તરત આ ક્રિયા કરવાથી બહાર નીકળી જાય છ અને શરીરને નીરાગી નાખે છ આ કુજર ક્રિયા અથવા ગજ કરણીને જળ ધોતિ પણ કહે છે આ ક્રિયા પ્રાત કાળે શૌચ જઇ આવી કાઇપણ ખાધા પીધા વિના કરવી અને દિવસે તેલ, મરચુ, અને ખટાઇ ન ખાવી

૪–બસ્તિ (જળ બસ્તિ) नाभि मग्न च ?पायु न्यस्तवानुतक्ग मनम् । आकुचन प्रसार च जलबस्ति समाचरत्॥ નાભિ સુધી જાય એટના જળમા બેસીને ઉત્કટાસન*કરીને (ઉભડક બેસીને) ગુદાનો સંકોચ વિકાસ કરી જળ લેય અને મૂકે એમ જળ બસ્તિ કરે આ જળ બસ્તિથી પ્રમેહ રોગ, ઉદરના રાગ, કુરવાયુ (કુપિત વાયુ) એ મટી જાય છ અને દેહ સુદર નીરોગી થાય છે બસ્તિ વિષે વિશેષ જણાવવાનુ કે આ બસ્તિ ક્રિયા માટે એક વેતની ૨ સની

સાફ ભુંગળી ટચલી આંગળી જાય એવા છીદ્રવાળી લેવી અથવા મોગર અંદર પપ કરીને પવન જાય છે, એવી રબ્બરની નળી એક વેત લાંબી લેવી અથવા મીલમાં જે બોબીન વપરાય છે, તેનું ભુંગળી જેવું આપ ને લાગ તો બોબીન લેવું આ નગમાં રબ્બરની નળી લેવી એ સર્વથી ઉત્તમ છે, અને બસ્તિ માટે સુગમ પડે છે પછી જ્યાં પાણી વહેતું હોય ત્યાં જતું વધારે પાણી હોય તો જળમાં ઉભા રહીને અને ઓછું પાણી હોય તો જળમાં બેસીને આ ક્રિયા કરવી ઉપર બતાવેલ નળીને ગુદા વાટે અંદર અડધી ચડાવી નળ ઉડાવવા એટલે તરત પાણી ઉદરમાં ચડશે એ પાણી ચડવા પછી નળી બહાર કાઢી લેવી. અને જળાશયથી બહાર જઇને એ પાણી કાઢી નાખવું આમ બે ચાર વખત કરવાથી પેટ સાધા રણ સાફ થઇ જશે કદાચ થોડું પાણી પેટમાં રહ્યું છે એમ જણાય તો મયુરાસન કરવું અને પછી પાણી કાઢવું એટલે એ પાણી નીકળી જશે આ ક્રિયા વિશાળ તળાવમાં પણ કરાય અને ઘેર કરવી હોય તો મોટા તપેલામાં પાણી લઇને પણ કરાય આ ક્રિયા સવારે ખાધા પિધા વિના કરવી અને એ દિવસે તેલ મરચું અને ખટાઇ ન ખાવી

૫—શુષ્ક બસ્તિ—ગુદાદ્વારથી ભુંગળી નાખ્યા વિના જળને બદલે કેવળ પવન જ નળ ઉડાવી લેવો અને મૂકવો તેને શુષ્ક બસ્તિ કહે છે અથવા સ્થળ બસ્તિ પણ કહે છે જમીન પર ઉભડક બેસીને આ ક્રિયા કરવાની હોવાથી સ્થળ બસ્તિ કહેવાય છે અને જળ વિના કેવળ પવનથીજ આ ક્રિયા કરવાની હોવાથી શુષ્ક બસ્તિ કહેવાય છે શરીર કૃપ હોય તોજ શુષ્ક બસ્તિ થાય છે કૃશ શરીરવાળાએ એક વખત ભુંગળી વતી ગુદાદ્વારા જળ ચડાવ્યા પછી ભુંગળી કાઢી લઇ એ જળ કાઢી નાખવું પછી ગુદામાં ભુંગળી નાખ્યા વિના જમીન પર ઉભડક બેસી નળ ચડાવવા જેથી એકદમ પવન

બહારનો અંદર ચઢશે અને પછી પાણી છોડો એમ પવન છોડવાથી ભડભડ અવાજ કરતો પવન બહાર નીકળશે આમ વારંવાર ઉપરા ઉપરી કરવાથી પવન ચઢશે અને અવાજ કરતો બહાર નીકળશે. આવી રીતે શુષ્ક બસ્તી સિદ્ધ થયા પછી ભુંગળી વિના પણ જળ ગુદા વાટે ચઢાવી શકાય છે ઉભા રહીને અથવા બેસીને જળમા ગુદાનો ભાગ ભુંગળી ચઢાવ્યા વિના રાખી નળ ચઢાવવાથી એકદમ જળ ચઢશે, અને કાઢશો એટલે તરત બધું પાણી નીકળશે આ બંને પ્રકારની બસ્તિ ક્રિયાથી પેટનો મળ સાફ થાય છે, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, ઉદર વ્યાધિ થતા નથી અને પિત્ત તથા કફ સાફ થાય છે આંખનુ તેજ વધે છે શરીર હલકું અને સ્ફુર્તિવાળુ રહે છે આ ક્રિયા પ્રાત કાળે શૌચ જઇ આવી કાઇ પણ ખાધા પીધા વિના કરવી અને જે દિવસે ક્રિયા કરો તે દિવસે તેલ, મરચુ અને ખટાઇ ન ખાવી

૬—નેતિ—वितस्ति मानं सूक्ष्मसूत्र नासानाले प्रवेशयेत् । मुखा न्निर्गमयेत्पश्चात् प्रोच्यते नेति कर्मकम् ॥ વેતભર ઝીણું સુંવાળું સુતર નાસિકાના છીદ્રમા પ્રવેશ કરાવે પછી મુખ થકી બહાર કાઢે તે નેતિકર્મ કહેવાય છે નેતિ વિષે વિશેષ જણાવવાનુ જે સવા સવાવેત બને છેડા ઉંદરપૂચ્છ વણવા અને વચલો ભાગ સવા વેતનો વણ્યા વગરનો રાખવો પછી બને છેડાને મીણ ઉનુ કરી અંદર બોળી મીણ પાનુ, જેથી અક્કડ અને સુંવાળી થશે વચલો વણ્યા વિનાનો ભાગ કોરો રાખવો એને મીણમા બોળવો નહીં પણ નેતિ કરતી વખતે એ ભાગને પાણીમા પલાળવો. આ નેતિ માટે ૨૦] નંબરનુ સુતર વાપરવુ એક આખી નેતી અને એક આખી નેતિને અડધી કાપી લઇને અડધો ભાગ એમ દોઢ નેતિને યુગલ નેતિ કહે છે અને એક આખી નેતિને ઘર્ષણ નેતિ કહે છે યુગલ નેતિ કરવી હોય ત્યારે પ્રથમ ઉભડક બેસી જે સ્વર ચાલતો હોય

તે તરફના નાકના છીદ્રમાં અડધી નેતિનેા છેડેા ધીરે ધીરે નાંખવેા એ જ્યારે ગળામાં આવે ત્યારે જમણા હાથના અંગુઠા અને તર્જની વતી એ છેડાને પકડી બહાર મુખવાટે થેાડેા કાડવેા, અને એ છેડા સાથે જે આખી નેતિ છે તેનેા છેડેા દેારાવતી અથવા એ બંને નેતિના છેડાવતી બંને નેતિને ગાંઠ જુદેા વાળવેા પછી અડધી નેતિને નાક દ્વારા બહાર કાઢવી જેથી આખી નેતિનેા છેડેા પણ નાક દ્વારા બહાર આવશે પછી એ ગાંઠ અથવા દેારા છેાડી નાંખી આખી નેતિ નાકના છીદ્રમાં એમને એમ રહેવા દઇ અડધી નેતિને નાકના બીજા છીદ્રમા નાખી ગળામાં આવે ત્યારે અગુંઠા અને તર્જની દ્વારા પકડી મુખ વાટે બહાર થેાડી કાઢી પછી એના છેડા સાથે આખી નેતિનેા જે બીજો છેડેા છે તેને ગાંઠ વાળી અડધી નેતિને નાક દ્વારા બહાર કાઢવી. અને ગાંઠ છેાડી નાખવી જેથી આખી નેતિના બંને છેડા નાસિકાના છીદ્ર વાટે બહાર આવશે અને આખી નેતિનેા જે વચલેા ભાગ વણ્યા વગરનેા છે. તે નાસિકાના ઉપલા લલાટના ભાગમા આવશે પછી ધીરે ધીરે એક બે વાર હળવેથી ઘર્ષણ્ કરી, એ આખી નેતિ નાસિકાના ગમે તે એક છીદ્ર વાટે બહાર કાઢી લઇ સ્વચ્છ પાણીથી ધેાઇ સુકવવી. આ ક્રિયા કરતી વખતે છીંક આવે કે ઘર્ષણ કર્યા બાદ સ્હેજ જરા લેાહી આવે અથવા અંદર થેાડીવાર બળે તેા ગભરાવુ નહીં એ બધું આપેા આપ મટી જશે, અને બીજી વખતે એવું કાંઇ ઝાઝું નહીં થાય, અને નેતિ સારી રીતે થશે. આમ એક અઠવાડીયું એક એક દિવસને અંતરે અથવા રેાજ કરવાથી નેતિ સાધ્ય થશે. આ નેતિ કરતા પ્રથમ બે ચાર દિવસ કે એકાદ દિવસ સ્હેજ સળેખમ જેવું જણાય તેા તેથી ગભરાવુ નહીં એ પણ મટી જાય છે. આ યુગલ નેતિ થઇ કહેવાય, હવે ઘર્ષણ નેતિ કરવી હેાય તેા આખી નેતિનેા એક છેડેા પ્રથમ નાસિકાના એક છીદ્રમાં નાંખી ગળામાં આવે ત્યારે અંગુઠા અને તર્જનીથી

પકડી થેાડો બહાર કાઢવેા. અને નેતિ એમને એમ છીદ્રમાં રહેવા દેવી. પછી બીજો છેડો નાસિકાના બીજા છીદ્રમાં નાંખવો એ પણ ગળામાં આવે ત્યારે અંગુઠા અને તર્જનીથી પકડી મુખવાટે બહાર થેાડો કાઢવો, પછી એ બંને છેડાને મુખવાટે બહાર નીકળ્યા હોય તેનો છલ્લો ગાંઠ વાળવો અથવા બંને છેડા ભેગા કરી ઉપર દોરો બાંધવો. પછી એ નેતિને ધીરે ધીરે ફેરવવીને એ બંને છેડા ગળામાંથી નાસિકાના બંને છીદ્રમાં બહાર આવે અને વણ્યા વિનાનો સાદ ભાગ લલાટમાં આવે, એટલે એ ગાંઠ છોડી નાંખવી, અથવા દોરો છોડી લઈ ધીરે ધીરે બંને છેડાથી હેજ હળવે હળવે ઘર્ષણ કરી, બહાર નેતિ ધીરેધીરે કાઢી લેવી આ ઘર્ષણ નેતિ થયા કહેવાય બંનેનાં ફળ એકજ છે આ નેતિ કરવાથી આખનુ તેજ વધે છે. યાદ શકિત વધે છે સ્મરણ શકિત કાયમ રહે છે. અને નાસિકા તથા કપાલના ભાગમાથી કફાદિ દૂર કરી એ ભાગ સ્વચ્છ રાખે છે આ નેતિ સાધ્ય થયા પછી જ્યારે જ્યારે ઋતુની સંધી આવે ત્યારે એકાદ બે વાર કરવી જેથી એ ભાગ સ્વચ્છ રહે છે. આ નેતિ કર્યા પછી નાસિકાથી જળ પીવું એ ઘણુંજ ઉત્તમ છે. નાસિકાના છીદ્ર પાસે પાણીનો ભરેલો પ્યાલો અથવા લેાટો રાખી શ્વાસને ગળામાથી ખેંચવો એટલે પાણી નાસિકાના છીદ વાટે ગળામાં આવશે અને પાણી પીવાશે, આ શ્વાસ નાસિકા દ્વારા ન ખેંચવો જો નાસિકા દ્વારા ખેંચશો તો પાણી કપાળના ભાગમા જશે અને એથી માથું દુઃખવા આવશે માટે કાળજીપૂર્વક શ્વાસ ગળામાથીજ ખેંચીને પાણી પીવું. આ પાણી આપણી ઇચ્છા મુજબ પીવુ આમ પાણી પીવાથી આખનું તેજ વધે છે. મગજમા ઠંડક રહે છે. સ્મરણ શકિત તાજી રહે છે. અને જો આ રીતે ઉષ:પાન કરવામાં આવે અને શેર બશેર પાણી પ્રાત:કાળે પીવાય તો કબજીયાત મટે છે. અને ઉપરના બધા ફાયદા થાય છે. આ નાકે પાણી પીવુ તેને

જળનેતિ કહે છે આ જળનેતિ રોજ કરવામા આવે તેા ઘણી સારી છે આ દેારાની વહેની નેતિ રેાજ કરવાની જરૂર નથી, પતાને માફક આવે એમ કરવી, આ ક્રિયા પ્રાત ગમે કાઈ પણ ખાધાપીધા વિના શૌચ જઈ આવ્યા પછી કરવી જે દિવસે આ ક્રિયા કરેા તે દિવસે તેલ, મરચુ, તથા ખટાશ ન ખાવી આ નેતિ રેશમની બનાવવામા આવે તેા તે ઘણીજ સારી અને સુવાળી થાય છે

ત્રાટક ॥ निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा, सूक्ष्म लक्ष्य निरीक्षयत् । यावदश्रूणिपतन्ति त्राटकं प्रोच्यते बुधै ॥ કેાઈ નાની ચીજ ઉપર આસુ ટપકે ત્યા સુધી પલક માર્યા વિના એકી નજરે જોઈ રહેવુ, અને એમ અભ્યાસ કર્યા કરવેા તે ત્રાટક છે, આ ત્રાટકનેા અભ્યાસ કરવાથી શાભવી મુદ્રા સિદ્ધ થાય છે અને નેત્રના તમામ રેાગ દૂર થાય છે ત્રાટક વિષે વિશેષ જણાવવાનુ જે, દ્રષ્ટિ સ્થિર તે ત્રાટક કહેવાય છે ત્રાટક સિદ્ધ કરનારે દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવા માટે, કાળા રગનુ વાદળી રગનુ અથવા લીલા રગનુ ગેાળ ચકરડુ કાગળ ઉપર ચીતરવુ અને વચમા તુવેરની દાળ જેવડુ સફેદ રગનુ બિદુ ચીતરવુ પછી એ ગેાળ આકૃતિ આપણી સામે આશરે દેાઢ હાથ છેટે આપણી આખ ન ખેચાય એમ રાખવી અને આપણે આપણાથી સુખપૂર્વક બેસી શકાય એવા આસન ઉપર આપણને અનુકૂળ પડતા આસનથી બેસી સામે રાખેલા ગેાળ ચકરડાની અદરના સફેદ બિદુ ઉપર દ્રષ્ટિ સ્થિર રાખી જોયા કરવુ આખને મટકુ મારવાની ઇચ્છા થાય તેા પણ જ્યા સુધી રેાકાય ત્યા સુધી રેાકવુ અને પછી નજ રેાકી શકાય એટલે એક બે મટકા મારવા આખમા પાણી આવે તેા આવવા દેવુ છતા પણ મટકુ ન મારવુ વળી ન રહેવાય એટલે એક બે મટકા મારવા આમ રેાજ એકથી દેાઢ કલાક સુધી અભ્યાસ કરવેા એક અઠવાડિયાની અદર આખને મટકા મારવાની જરૂર નહીં પડે, અને દ્રષ્ટિ સ્થિર મટકા માર્યા વિના

રહેશે પાણી થોડા રોજ આવશે, પછી એ પણ નહીં જેવું આવી સુકાઇ જશે. પાણી આંખમાં આવે ખરૂં પણ પછી એ બંધ થઇ સુકાઇ જાય છે. અને આંખ પલકારા માર્યા વિના આપણી ઇચ્છા મુજબ કલાકોના કલાક સુધી સ્થિર રહેશે, આ દ્રષ્ટિ સ્થિર થઇ છે કે નહીં તેની ખાત્રી કરવા માટે. આપણે આંખ બંધ કરી, આપણી આંખની કીકીને આંગળી વતી સ્હેજ જોરથી પાંચ દશ સેકન્ડ દબાવવી એટલે આંખની અંદર રાતા પીળા વિગેરે રંગનું તેજ અને જુદી જુદી ભાતો જણાશે, પછી આંગળી આંખ ઉપરથી લઇ લેવી અને આંખ તો બધજ રાખવી. પછી એ જે કાંઈ બંધ આંખે જણાય, તે ઉપર, નીચે, અથવા આડું, અવળું, જતું જણાય તો જાણવું કે આપણી દ્રષ્ટિ હજી સ્થિર થઇ નથી, અને એ જે કાંઇ દેખાય તે જયાં હોય ત્યાં ને ત્યાંજ સ્થિર રહે અર્થાત સ્થિર રાખી શકીએ તો જાણવું કે આપણી દ્રષ્ટિ સ્થિર થઇ છે ગોળ આકૃતિનો રંગ, કાળો, વાદળી અને લીલા રાખવાનું કારણ એ કે એ રંગો આંખને ઠંડક આપે છે અને આંખના તેજ ને નુકસાન કરતા નથી વળી ભીંત ઉપર કાળું ટપકું કરી એના ઉપર પણ દ્રષ્ટિ સ્થિર કરી શકાય છે. દેવના ફોટાના મુખના નાક ઉપર પણ દ્રષ્ટિ સ્થિર કરી શકાય છે, જમીન ઉપર સુંદર નાનો પદાર્થ મૂકીને અથવા નાનું ટપકું કરીને પણ દ્રષ્ટિ સ્થિર કરી શકાય છે આપણને જે રીત સુગમ પડે તે રીતે દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવી આ અભ્યાસ વખતે મનમા પોતાના ઇષ્ટ દેવના મંત્રનો જપ કર્યા કરવો. આ દ્રષ્ટિ સ્થિર થવાથી, વૃત્તિની ચંચળતા દૂર થાય છે, અને ધારેલા દેશમા (સ્થાનમા) દ્રષ્ટિ સ્થિર રાખી શકાય છે, આ ત્રાટક અભ્યાસમાં અતિ ઉપયોગી છે, આ ત્રાટકથી આંખનું તેજ વધે છે, અને આંખ નિર્મળ થાય છે, અને આંખના રોગો પણ થતા નથી. રાત્રે ત્રાટક કરવા બેસવું હોય તો, અને દિવસના ભાગમાં દ્રષ્ટિ સ્થિર

કરવાના પદાર્થ ઉપર પ્રકાશ બરાબર ન પડતો હોય તો દીવો રાખવો, પણ એ દીવાનો પ્રકાશ દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાના પદાર્થ ઉપર પડે, પણ આપણી આંખ ઉપર પ્રકાશ ન પડે એમ કરકે દીવાને આડું કાગળનું પૂંઠું, અથવા પતરું કે પાટીયું ગમે તે મૂકવું જેથી દીવાના પ્રકાશથી દૃષ્ટિ ખેંચાઇ ન જતાં ત્રાટક કરવામાં આનંદ આવશે, આ ત્રાટકના અભ્યાસ કાળમાં બહુ ગળ્યું ખાવું નહીં, તથા ગરમ પદાર્થ બહુ ન ખાવા, ગરમી કરે એવા પદાર્થ ખાવાથી આંખમાં પાણી બહુ આવે છે ત્રાટક કરવાના સાધનમાં કાળું, વાદળી, અથવા લીલા રંગનું ગોળ વર્તુળજ બીજા કરતાં સારૂં છે, અને એના ઉપર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવામાં ઘણી સુગમતા રહે છે, અને આનંદ પણ આવે છે આ ત્રાટકનો અભ્યાસ ત્રણ મહિના સુધી સતત કરવો, દરરોજ એક કલાક સુધી અભ્યાસ તો જરૂર કરવો, એથી વધુ કરી શકાય તો કાંઇ વાંધો નથી, પણ એક કલાકનો અભ્યાસ કરવોજ જેથી ત્રાટક બરાબર સિદ્ધ થઇ જશે આ ત્રાટકનો અભ્યાસ સ્ત્રી કે પુરૂષ ગમે તે જાતીનાં કરી શકે છે આંખનું તેજ ઘટવા માંડયું હોય એવા ગૃહોને આ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો અનુકૂળ પડતો નથી, પ્રમોહ વયથી તે ચાલીસ પચાસ વરસની ઉમ્મર સુધીના આ અભ્યાસ માટે યોગ્ય છે.

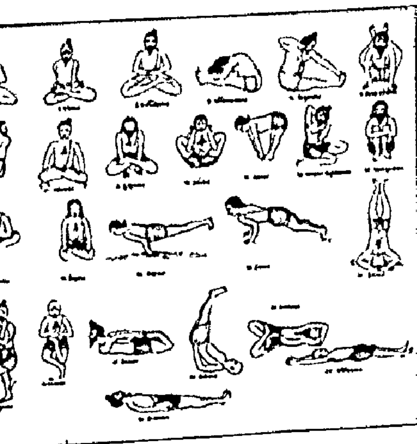
૮—નૌલી (નોળી)-॥ अमन्द वेगे तुन्दं च, भ्रामयेदुभय पार्श्वयो । सर्वरोगाग्निहं सीह देहानल विवर्धनम् ॥ બેઉ નળી ઉઠાવી પેટને વેગથી બેઉ બાજુ ઘુમાવે અર્થાત ફેરવે આમ ડાબા જમણા નળાને ફેરવવા તે નૌલી કહેવાય છે આ પેટના તમામ રોગને હરે છે, અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે, અને અન્નને પાચન કરે છે, નોળી વિષે વિશેષ જણાવવાનું કે લંગોટ રાખી અથવા 'ધોતીયું' કેડની નીચે પહેરી વાંકા વળી બે હાથ ઘુંટણ ઉપર રાખી, પછી શ્વાસને બધો બહાર નાસિકા વાટે કાઢી પેટને ઉંચું ચઢાવી, ઘુંટણ ઉપર હાથથી વારાફરતી ભાર

દઇ, પેટને સંકોચી લઇને નળને બહાર કાઢવાનેા પ્રયત્ન કરવેા. આમ વારંવાર કરવાથી, બંને બાજુના નળ ઉંચા થશે, અને પેટ પડખેથી સંકેાચાઇ જશે. આમ નળ ઉંચા થયા બાદ ધુંટણ ઉપર હાથથી બાર વારા ફરતી ડાબા જમણા ધુંટણ ઉપર દેવાથી નળ ફરશે આમ બંને નળ ડાબા અને જમણા પણ ફરશે. ઉભા ઉભા ફેરવતા આવડે, ત્યાર પછી ઉભડક બેસીને ઉપરની રીત મુજબ નળ ફેરવતા એ આવડયા બાદ પલાંઠી વાળી બેસીને ફેરવશેા તેા તેમ પણ નળ ફરશે, આ ક્રિયાનું નામ નેાળી છે. જેના શરીરમા મેદ હેાય છે, તેનાથી આ ક્રિયા થઇ શકતી નથી આ ક્રિયા શીખનારે મેદ હેાય તેા પ્રથમ મેદ દૂર થાય તેમ કરવું, અને પછી આ ક્રિયા કરવી આ ક્રિયાથી ઉદરના વ્યાધિ દૂર થાય છે, અને જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે આ ક્રિયા સાધ્ય થયા બાદ, બસ્તી, અને વજ્રોલી થઇ શકે છે, કારણ કે અપાનવાયુ ખેંચવાથી મળ દ્વારથી અને જનન ઇંદ્રિથી નળ ખેંચી શકાય છે. આ ક્રિયા પ્રાતઃકાળે કાંઇ પણ ખાધા પીધા વિના શૌચ જઇ આવ્યા બાદ કરવી, આ ક્રિયાથી અપાનવાયુ કમજે રહે છે આ નેાળી સિદ્ધ થયા બાદ એક મહિના સુધી રેાજ પ્રાતઃકાળે કરવી, આ નેાળી ક્રિયા કેટલા વખતમા સિદ્ધ થશે તે નક્કી નથી, અભ્યાસીની બુદ્ધિ ઉપર અને ક્રિયાને ગ્રહણ કરવાની શકિત ઉપર આધાર છે

૯–કપાલભાતિ– ॥ वातक्रमेण व्युत्क्रमेग, शीत्यक्रमेण विशेषतः । भालभाति त्रिधाकुर्यात, कफदोषं निवारयेत् ॥ આ કપાલભાતિ એટલે કપાલ એટલે ભાલને સ્વચ્છ કરવું તે આ કપાલભાતિ ત્રણ પ્રકારની છે. વાતક્રમ, વ્યુત્ક્રમ, અને શીતક્રમ પવન વડે કપાલને શુદ્ધ કરવું તે વાતક્રમ બંને નાકના છીદ્રથી જળને ખેંચીને મુખથી બહાર કાઢવું તે વ્યુત્ક્રમ, અને મુખથી જળ ખેંચીને નાકથી બહાર કાઢવું

તે શીતક્રમ કપાલભાતિ છે. આ ત્રણ વડે કપાલ શુદ્ધ કરવાની રીત મુદ્રાઓમાં આવી જાય છે, જેથી અહીં જણાવી નથી. નાકના ડાબા છીદ્રથી પવનને ખેંચીને જમણા છીદ્રથી બહાર કાઢવો, અને પછી જમણા છીદ્રથી પવનને ખેંચીને ડાબા છીદ્રથી બહાર કાઢવો, આ શ્વાસ લેવાની તથા મૂકવાની ક્રિયા મધ્યમ રીતે કરવી, વળી બંને નાસિકાથી શ્વાસ લઇ બંને નાસિકાથી શ્વાસ મૂકવો આ બીજી રીત થઇ આ બંને રીતનું ફળ એકજ છે. આ બંને ક્રિયા કપાલ (ભાલ) ભાગને શુદ્ધ કરે છે, આ ત્રણે પ્રકારની કપાલભાતિ કફના સર્વ રોગનો નાશ કરે છે, કપાલભાતિ વિષે વિશેષ જણાવવાનું કે, પદ્માસનથી અથવા સીદ્ધાસન કે સ્વસ્તિકાસનથી બેસી આંખ મુખ બંધ રાખી બંને નાસિકાથી લુહારની ધમણ માફક પવન જોરથી લેવો અને મૂકવો આમ સો વખત કરવું પછી છેલ્લી વખતે બધો પવન જોરથી નાસિકાદ્વારા બહાર કાઢી નાંખી તરત એકદમ જોરથી પવન ઉદરમાં ભરવો અને બંને નાસિકાનાં દ્વાર બંધ કરી જાલંધર બંધ કરી જ્યાંસુધી સુખપૂર્વક કુંભક રહી શકે ત્યાંસુધી કુંભક કરવો, પછી છોડવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે ઉડયાન બંધ કરી નાસિકાના ડાબા છીદ્રથી પવન ધીરે ધીરે છોડવો અર્થાત રેચક કરવો આ એક કપાલભાતિ થઇ કહેવાય, આમ પાંચ કપાલભાતિ કરવથી કપાલનો ભાગ શુદ્ધ થાય છે, સળેખમ મટે છે કફનો નાશ થાય છે, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે, હૃદયને મજબૂત બનાવે છે, ઉદરવ્યાધિ દૂર થાય છે, અને ફેફસા મજબૂત થાય છે આ ક્રિયા ઘણી સારી છે. આ ક્રિયા એકજ દિવસમા સાધ્ય થાય છે, દરરોજ કપાલભાતિ કર્યા કરે તો પણ સારી છે. દરેક ઋતુમાં કરાય છે, આ ક્રિયા પણ શૌચ જઇ આવી પ્રાતઃકાળે કોઇપણ ખાધાપીધા વિના કરવી, સાયંકાળે કરવી હોય તો વાળુ કર્યા પહેલાં કરવી, ત્રણથી વધારે કપાલભાતિ કરનારે તેલ, મરચું અને ખટાઇ ન ખાવી.

ाला २५



આ મળ શુદ્ધિની ક્રિયા પ્રાત:કાળે કરવાની છે, દિવસ ઉગી ગયા પછી કરવી છતા કોઈ વ્યાધિના અંગે કે કોઇ અકસ્માત પ્રસંગે કરવી પડે તો તે વખતે તે પ્રસંગ પુરતીજ કરવી, આ ષટ્ ક્રિયાઓ ઋતુની સંધીકાળે કરવાની છે, અને તે પણ એક, બે, કે ત્રણ દિવસજ કરવી આ ક્રિયા ખાસ જેને મેદ હોય તેનેજ ઘણી ઉપયોગી છે, કફ અને પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને પણ ઉપયોગી છે, આ ક્રિયા હરકોઇએ જાણી લેવી સારી છે, ઘણી ઉપયોગી છે ઋતુની સંધીમાં કરવાથી, એ ઋતુના ફેરફારથી જે રોગાદિ થાય છે, તે થતા નથી અને આરોગ્યતા જળવાઇ રહે છે

કીરણ–૮.

આસન

આ વિશ્વમા જુદી જુદી જાતની ૮૪) ચોર્યાસી લાખ યોનીઓ છે અને એઓની બેસવાની રીત ઉપરથી બધા આસનો મળી ચોર્યાસી લાખ આસનો સાક્ષાત શંકર ભગવાને કહ્યા છે એ સર્વના ભેદને તો સાક્ષાત ચંદ્રમૌલિ શંકરજ જાણે છે, પણ એ સર્વ આસનોમાથી માત્ર ૮૪) ચોર્યાસી આસનો જ મુખ્ય ઉપયોગી હોઇ શંકર ભગવાને કહ્યા છે, અને એમા પણ યગાભ્યાસ, ધ્યાન, ધારણા પૂજન, જપ વિગેરે માટે ઉપયોગી તો, સિદ્ધાસન, પદ્માસન, અને સ્વસ્તિકાસન, આ ત્રણ જ આસનો છે, અને એ સિવાયના આસનો સુખપૂર્વક સાત્વિક વ્યાયામ કરવા માટે અને શરીરના રોગ દોષ શમન માટે છે નીચે જણાવેલા પચ્ચિસ આસનો હંમેશાં કર વાથી શરીરના રોગ દોષ મટે છે અને સુખપૂર્વક સાત્વિક વ્યાયામ થાય છે, અને શરીરની સુખાકારી જળવાય છે આ આસનો હાથ,

જમણો પગ ડાબા સાથળ ઉપર અને ડાબો પગ જમણા સાથળ ઉપર રાખવો અને સીધા ટટાર સુખપૂર્વક બેસવું તે પદ્માસન છે. બદ્ધપદ્માસન એટલે પદ્માસન કરી બેઠા પછી, પાછળ હાથ લઇ જઇ જમણા હાથથી જમણા પગનો અંગુઠો પકડવો, અને ડાબા હાથથી ડાબા પગનો અંગુઠો પકડવો અને સીધા બેસવું તે બદ્ધ પદ્માસન છે.

૩–स्वस्तिकासनम् ॥

जानुर्वोरन्तरे कृत्वा, सम्य क्पाद तलेउभे,।
ऋजुकायः समासीन; स्वस्तिकस्तत्प्रचक्षते, ॥

બંને પગના સાથળ અને પીંડીની વચ્ચે બંને પગની પાની રાખી સુખપૂર્વક, સરળ શરીર રાખી બેસવું તે સ્વસ્તિકાસન છે.

૪–પશ્ચિમતાનાસન–લાંબા પગ કરી નીચે બેસી બંને હાથ વડે બે પગના અંગુઠા પકડી, પગના ઘુંટણનો ભાગ વચમાંથી ઉંચો નહી થવા દેવો ને ડોક નીચી નમાવી ઘુંટણ ઉપર રાખવી તે પશ્ચિમતાનાસન કહેવાય છે.

૫–ધનુષાસન–બેસીને જમણો પગ લાંબો કરી ડાબા હાથ વડે તેનો અંગુઠો પકડી રાખી, પછી જમણા હાથ વડે ડાબા હાથનો અંગુઠો પકડી ડાબા પગને કાન સુધી ખેંચી રાખવો, અને જમણા પગને સીધો રાખી મૂકવો તે ધનુરાસન છે. આ આસનને આજ રીતીએ ડાબા જમણા હાથ પગને ફેરવી નાંખવાથી બે પ્રકારે થાય છે. આ આસનની આકૃતિ ધનુષ વડે બાણ મારતા હોય તેવી થવાથી ધનુરાસન કહેવાય છે. આ આસનથી હાથ પગ કસાય છે, તંદ્રા નાશ પામે છે, અને સ્ફુર્તિ આવે છે.

૬–દ્વિપાદશિર્ષાસન–બેસીને બંને પગ ડોક ઉપર ચઢાવીને ભૂમિ પર ટેકો દઇ અથવા હાથ જોડીને બેસવું તે દ્વિપાદશિર્ષાસન.

છે ફક્ત એકજ ડાબો અથવા જમણો પગ ગોચી ઉપર ગખવાથી વામપાદ શિર્શાસન, અને દક્ષિણપાદ શિર્શાસન કહેવાય છે આ આસન ઉપાશિની નામની મુદ્રાના નામથી ઓળખાય છે, ઉપર મુજબ આસન કરી બંને હાથના ભુમિ ઉપર ટેકા દઇ શરીર તોળી રાખવુ તે "વજ્રોલી" મુદ્રા કહેવાય છે આ આસનથી વાસાનો અને ભોગીનો દુખાવો મટી બિદુનો જય તથા કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થાય છે

૭-મત્સ્યેન્દ્રાસન-જમણા પગની એડી પેઢુ ઉપર મુકી ડાબા પગનો કણો જમણા પગના ઘુંટણ પર રાખી જમણો હાથ ડાબા પગને અવળો ભરાવી ડાબા હાથનો અંગુઠો પકડવો, અને ડાબા હાથને પીઠ પાછળથી લઇને જમણા પગની એડી પકડવી તે મત્સ્યેન્દ્રાસન છે આ આસનની રીતમા હાથ પગ ઉનટા સુનટી કરવાથી ડાબા જમણા એમ બે પ્રકાર થાય છે આ આસન, શારણગાઇ પેઢુ તથા કમ્મરનો દુખાવો અને બીજા પણ દરદોને મટાડે છે તથા સુષુમ્ણાનુ દ્વાર ઉઘાડનાર તથા જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરનાર છે

૮-લોલાસન-પદ્માસન કરી બંને હાથ વડે ભૂમિ ઉપર ટેક દઇ અદ્ધર થઇ ઝુલવુ. તે લોલાસન છે, આ આસનથી વાતવિકાર અને ચચળતા મટી જાય છે

૯-કુક્કુટાસન-પદ્માસન કરી બને હાથને બને તરફના સાથળ અને પીંડીના વચલા ભાગના ગાળામા નાખી ભુમિ ઉપર બે હાથના ટેકા વતી અધ્ધર થવુ તે કુક્કુટાસન છે

૧૦-ગર્ભાસન-(ઉત્તાન કૂર્માસન,-પદ્માસન કરી બંને હાથને બને તરફના સાથળ અને પીંડીના વચલા ભાગના ગાળામાં નાખી બે હાથ વડે ડોકને પકડી રાખી બેસવુ તે ગર્ભાસન અથવા ઉત્તાન કુર્માસન છે

૧૧ ચક્રાસન–ઉભા રહ્યા પછી બંને હાથ વડે બે પગના અંગુઠા પકડી સ્થિર થવું તે ચક્રાસન છે. અને સુઇ જઇ બંને હાથના આગળાં વડે બંને પગના આગળા પકડી રાખવા તે વર્તુલાસન છે

૧૨– વામહસ્ત ચતુષ્કોણાસન– જમણા પગને ઉંધો રાખી બેસવું અને પછી ડાબા હાથના વચ્ચેના ભાગમા ડાબા પગનો નળો રાખી જમણા હાથને ડોક પાછળથી લઇ ડાબા હાથના આગળા પકડી રાખવાં અને સ્થિર થઇને બેસવું તે વામહસ્ત ચતુષ્કોણાસન છે, આ આસનથી હસ્તની નબળાઇ દૂર થાય છે

૧૩–પવનમુક્તાસન– બંને પગની એડી બંને ઢગરાને અડે એવી રીતે પગવાળા ઉભડક બેસી બંને ઢીચણને હાથની અદર લઇ હાથ વડે અદબવાળી બેસવુ તે પવન મુક્તાસન છે, ફક્ત એક એક પગ રાખી અદબવાળી બેસવાથી વામપાદ અને દક્ષિણપાદ પવનમુક્તાસન ગણાય છે એમ બે ભેદ છે

૧૪–શ્વાસગમનાસન– ડાબા પગની એડી ઉંચી રાખી ફક્ત ડાબા પગના આગળા ઉપર શરીરને તોળો રાખી ડાબું પડખુ ડાબા સાથળને લગાની ડાબી કાખ ડાબા પગના ઢીંચણમા ઘાલી જમણા હાથને પણ કુણાપર રાખી ડાબા હાથ વડે જમણા પગનો ભૂમિથી અદ્ધર રાખેલો કણો પકડી રાખી બેસવુ તે શ્વાસગમનાસન છે. આ આસન ઉલટુ સુલટુ કરવાથી, વામ દક્ષિણ શ્વાસગમનાસન એમ બે ભેદ છે આ આસનથી ડાબો અથવા જમણો સ્વર તુરત દશબાર સેકન્ડમા કે એક મીનીટમા બદલાઇ જાય છે આ આસન સ્વર બદલવામા ખાસ ઉપયોગી છે.

૧૫–સિંહાસન–શિવનીના જમણા ભાગમા ડાબા પગની પાની તથા શિવનીના ડાબા ભાગમા જમણા પગની પાની રાખ પલાઠી

વાળી બેસી, બે હાથના પંજા બંને ઢીંચણ ઉપર બહાર [illegible] ઉંધા રાખી જીભ બહાર વરતી રાખી ત્રાડ પાડી અવાજ કરી બેસવું તે સિંહાસન છે. અને આંખ ફાડી ડોક નમાવી પંજા ઢીંચણ પર ન રાખતાં ભૂમિ ઉપર રાખી અડધી જીભ બહાર કાઢી ભયંકરતા બતાવી બેસવું અને ત્રાડ પાડી અવાજ કરવો તે વ્યાઘ્રાસન છે. આ આસનથી ભૂખ વધે છે, તથા ત્રણ બંધને બાંધનાર અને બળ વધારનાર છે.

૧૬–મયૂરાસન–ઉભડક બેસી બે હાથના પંજા ભૂમિ ઉપર રાખી બંને હાથની કોણી ભેગી કરી પેટની અંદરના નળ દબાય તેવી રીતે પેટના ઉપર કોણી રાખી બેઉ હાથના ઉપર શરીરને તોળવું અને પછી ડોક આગળ નમાવી, પગ લાંબા કરી ઉંચા કરવા તે મયૂરાસન છે, આ આસનની આકૃતિ મોરના જેવી થાય છે તેથી મયૂરાસન કહેવાય છે આ આસનથી પેટની બરોળ તથા તમામ પ્રકારના ઉદર વ્યાધિઓનો નાશ થાય છે, જઠરાગ્નિ તેજ થાય છે આલસ્ય દૂર થાય છે, બસ્તી કર્યા પછી પેટમાં થોડુંઘણું પાણી નીકળવું બાકી રહી ગયું હોય તો તે આ આસન કરવાથી નીકળી જાય છે.

૧૭–હંસાસન– ભૂમિ ઉપર બંને હાથના પંજાના ટેકા રાખી ઉંધા લાંબા પગ રાખી બે હાથની કોણી પેટના પર રાખી આખા શરીરને અધ્ધર તોળી રાખવું તે હંસાસન છે. મયૂરાસનમા શરીરને અધ્ધર રાખ્યા પછી પગ લાંબા કરવા, અને આ આસનમા પ્રથમથીજ પગ લાંબા રાખી આસન કરવું, આટલો ફેર છે, લગભગ મયૂરાસન પ્રમાણે ફાયદા કારક છે.

૧૮–વૃક્ષાસન–બંને હાથના પંજા ભેગા કરી ભૂમિ ઉપર રાખેલા મસ્તકને ટેકા રૂપ રાખીને પગ ઉંચા અધ્ધર કરવા અને શરીર ભૂમિ

ઉપર રાખી વૃક્ષની માફક સ્થિર થવું તે વૃક્ષાસન છે. આ આસનથી વીર્યની ઉર્ધ્વ ગતિ થાય છે. અને પ્રાણની ગતિ કાબુમાં આવે છે. આ આસનમાં ઉંચા રાખેલ પગથી પલાઠી પણ વળાય છે, એ અર્ધ-વૃક્ષાસન કહેવાય છે. વળી માથું સોપારી ઉપર અને શ્રીફળ ઉપર રાખીને પણ કરાય છે, પાસે જાણકાર રાખીને આ બધું કરવું મનમુખી ન કરવું.

"ઉભા રહીને કરવાનાં આસનો,"

૧૯-ગરૂડાસન-ઉભા રહી બંને પગની આંટી દેવી અને બેઉ હાથને પરસ્પર આંટી દઇને નાકના તથા મુખના ઉપર બેઉ હાથના પંજા રાખવા તે ગરૂડાસન છે

૨૦-વાતાયનાસન-બંને હાથ લબડાતા રાખી ઉભા રહી પછી ડાબાપગનો ફણો જમણા પગના સાથળમાં મૂળ ઉપર રાખી પછી એજ જમણા પગના હીચળને ડાબાપગની એડી ઉપર સ્થિર કરવો તે વતાયનાસન કહેવાય છે આ આસનમા પગને ઉલટા સુલટા રાખવાથી બે ભેદ થાય છે

"સુતા રહીને કરવાના આસનો"

૨૧-ઉષ્ટ્રાસન-સુઇ જઇ ડોક ઉંચી રાખી બેઉ હસ્ત વડે બંને પગના અંગુઠા પકડી રાખી સ્થિર થવું તે ઉષ્ટ્રાસન છે. આ આસનથી આખું શરીર કસાય છે, તથા તમામ થાક દુર થાય છે. પેટમાં થતો વાયુનો ગોળો મટે છે. અને વાયુ પેટમા ભરાયો હોય તો આસન કરવાથી છૂટે છે (નીકળી જાય છે) વળી ક્ષુધા પિપાસાદિ દ્વંદ્વોને સહન કરવાની શકિત આવે છે.

૨૨-સર્વાંગાસન-ચતા સુઇ જઇ બંને હાથની કોણીના ટેકા ભૂમિ ઉપર રાખવા અને પંજાના ટેકા પગ ઉંચા કરી કેડમાં રાખવા

અને આખું શરીર અર્થાત પગના સુધીનો ભાગ ઉંચે કરી હાથના ટેકાવતી અદ્ધર રાખી સ્થિર થવું તે સર્વાંગાસન છે અને ઉંચા કરેલા પગને મસ્તક આગળ ભૂમિને અડે એવી રીતે નીચા વાળવાથી બીજો પ્રકાર થાય છે આ બીજા પ્રકારના અસાનથી ઉદરમા રહેલો અપાનવાયુ તુરત છૂટે છે થોડાક આસન કર્યા બાદ આ આસન કરવુ જેથી અપાનવાયુ પેટમા ઘુંટાતો હશે તે પણ છૂટશે પેટમા થતા વાયુને તથા પેટમા થતા વાયુના ગોટાને આ આસન મટાડે છે

૨૩–મત્સ્યાસન–અર્ધપદ્માસન કરી સુઇ જઇ અને બને હાથને મસ્તકપર અદબની માફક ઉલટા સુલટા રાખવા તે મત્સ્યાસન છે આ આસનથી શરીર નીરોગી રહે છે.

૨૪–જ્યેષ્ટિકાસન–ચત્તા સુઇ જઇ લાકડીની માફક હાથ મસ્તક તરફ સીધા ઉચા ભૂમિને અડતા રાખી સ્થિર થવું તે જ્યેષ્ટિકાસન છે વા દંડાસન કહેવાય છે

૨૫–શબાસન–ભૂમિપર લાંબા પગ કરી બંને પડખે બેઉ હાથ રાખી શબની માફક ચત્તા સુઇ જવુ તે શબાસન છે. આ આસનથી સાધકને થયેલો તમામ પરિશ્રમ દૂર થાય છે અને શ્વાસની ગતિ પણ નિયમમા આવે છે આ આસનને મૃતાસન પણ કહેવામા આવે છે દરેક આસન કરી રહ્યા બાદ છેવટે આ આસન કરવાનુ છે, કારણ કે આ આસનથી આસનો કરતા જે પરિશ્રમ થયો હોય તે દુર થાય છે ॥ स्थिर सुखमासनम् ॥ આસન સિદ્ધ થવાથી સુખ પૂર્વક સ્થિર બેસી શકાય છે ॥ ततोद्वन्द्वाऽनभिघात ॥ અને એ આસન સ્થિર થવાથી દ્વંદ્વ જે સુખ દુખ જેમકે શરીરનુ અકડાઇ જવુ, હાથ દુખે, પગ દુખે, કળતર થાય, કેડ રહી જાય, વાંસો ફાટે, ટાઢ દુખવા આવે, માથુ ભારે થાય અને શરીરમા અસ્થિરતા અને શરીર ઉપર કાબુ ન રહે એવા જે દ્વંદ્વ, તેનો આસન સિદ્ધ થવાથી નાશ થાય છે અને સ્થિરતાથી સુખપૂર્વક અભ્યાસ થઇ શકે છે

પ્રકરણ-૯.

મુદ્રાઓ તથા રીત

મુદ્રાઓ બાવીસ છે અને તેનાં નામ તથા કરવાની રીત નીચે મુજબ છે. ૧ મહામુદ્રા, ૨ નભોમુદ્રા, ૩ ઉડ્ડીયાન બંધ મુદ્રા, ૪ જાલંધરબંધ મુદ્રા, ૫ મૂળબંધમુદ્રા, ૬ મહાબંધમુદ્રા, ૭ મહાવેધ-મુદ્રા, ૮ ખેચરીમુદ્રા, ૯ વિપરિત કરણીમુદ્રા, ૧૦ યોનિમુદ્રા, ૧૨ વજ્રોલીમુદ્રા, ૧૧ શક્તિચાલન મુદ્રા, ૧૩ તડાગીમુદ્રા, ૧૪ માંડુકીમુદ્રા, ૧૫ શાંભવીમુદ્રા, ૧૬ અશ્વિનીમુદ્રા, ૧૭ દ્રાવિણીમુદ્રા, ૧૮ પાશિની મુદ્રા, ૧૯ કાકીમુદ્રા, ૨૦ માતંગીનીમુદ્રા, ૨૧ ભુજંગીની મુદ્રા, ૨૨ વશીમુદ્રા.

૧-મહામુદ્રા.

ડાબાપગની એડીને શિવનીના સ્થાનમા રાખીને જમણા પગને લાંબો કરવો અને બંને હાથથી પગનાં આંગળા પકડવા. પછી વાયુનો પૂરક કરી કુંભક કરી પછી કંઠ સંકોચ કરી (જાલંધર બંધ કરી) ભ્રૂમધ્યના દર્શન કરી સ્થિર થઇ રોકેલા વાયુનો ધીરે ધીરે રેચક કરવો. ઉતાવળ કરવી નહીં, વળી ઉપર કહ્યા કરતા ઉલટી રીતે એટલે જમણા પગની એડીને શિવનીમાં સ્થાપન કરી, ડાબો પગ લાંબો કરી ઉપર પ્રમાણે બંને હાથથી પગના આંગળા પકડી કુંભક કરવો. વળી બંને પગથી ઉપર પ્રમાણે ક્રિયા કરે તો પણ મહામુદ્રા થાય છે. આ મુદ્રાથી નાના પ્રકારના રોગોની શાંતિ થાય છે. અને પ્રાણને સુષુમ્ણામાં જવામા મદદ કરે છે.

૨-નભોમુદ્રા

યોગી સર્વદા સર્વ કાળમા સ્થિર રહી કરીને જીભને ઉંચી રાખી કુંભકદ્વારા વાયુનો રોધ કરવાથી નભોમુદ્રા થાય છે, આથી યોગીઓના સર્વ રોગની શાંતિ થાય છે.

૩-ઉડ્ડીયાન બંધ મુદ્રા

પેટને પોતાના બરડા તરફ "સંકોચવું તે ઉડ્ડીયાનબંધ મુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા મૃત્યુરૂપે હાથીને માટે સિંહ સમાન છે. જેટલી મુદ્રા છે, તેમાં ઉડ્ડીયાન બંધ મુદ્રા શ્રેષ્ઠ છે, આ મુદ્રાના સાધનથી વિના પ્રયાસે મુક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૪-જાલંધર બંધ મુદ્રા

પોતાની દાઢીને હૃદય સ્થાનમાં કંઠ સંકોચ પામે એવી રીતે સ્થાપન કરવાથી જાલંધર બંધ મુદ્રા થાય છે. આ મુદ્રાથી સોળ પ્રકારના આધાર બંધોને સહાયતા મળે છે, મૃત્યુને દૂર કરી જે જાલંધર સિદ્ધ યોગી આ મુદ્રાથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરાવે છે. આનો છ માસ અભ્યાસ કરવાથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે, એમાં જરાપણ સંશય નથી

૫-મૂલ બંધમુદ્રા.

સિદ્ધાસન કરી સીધા બરડાની કરોડને સ્હેજ કમાન જેવી કરી, ગુદાને સંકોચાતી રાખી સ્થિર બેસવું તે મૂળબંધ મુદ્રા છે, આ મુદ્રાથી જરાવસ્થાનો નાશ થાય છે, આ મુદ્રાથી વાયુ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. મૂળબંધ ઢીલો ન થવા દેવો, મૂળબંધ ઢીલો થવાથી મળાવરોધ થાય છે, તથા ધાતુપાક, મળપાક થતો નથી. અપાન વાયુ કબજે રહેતો નથી. અને નાના પ્રકારના રોગો થવાનો સંભવ છે

૬—મહાબંધમુદ્રા

ડાબા પગની એડી ગુદા ઉપરના (શિવનીના) ભાગમાં રાખી જમણા પગથી ડાબા પગની એડી દબાવી ધીરે ધીરે યોનિ સ્થાન વિકાસ કરી, સંકોચન કરી, જાલંધર બંધ કરી વાયુને ધારણ કરી

કુમ્ભક કરવાથી મહાબંધ મુદ્રા થાય છે આ મુદ્રા અતિ શ્રેષ્ઠ છે. જરા મૃત્યુનો નાશ કરે છે અને તમામ મનોરથને આપવાવાળી છે

૭—મહાવેધમુદ્રા

પુરૂષ વિના જેમ સ્ત્રીનુ રૂપ લાવણ્યયુકત યૌવાન નકામુ છે તેમ, મહાવેધ મુદ્રા વિના મૂલબંધ, તથા મહાબંધ મુદ્રા નકામી છે પ્રથમ મહાબંધમુદ્રા કરી ઉડ્ડીયાન બંધ કરી, કુંભક કરી વાયુને રોકવો તે મહાવેધમુદ્રા છે જે સાધક પ્રતિદિન મહાવેધ સહિત મહાબંધ તથા મૂળબંધનુ આચરણ કરે છે. તે શ્રેષ્ઠ યોગી કહેવાય છે

૮—ખેચરી મુદ્રા

સાધકે નરેણી (નખ લેવાની થાય છે તે) વતી અથવા પાતળી લાંબી અણીદાર કાતર વતી, અથવા નસ્તર વતી જીભની નસને છેદન કરવાનો અર્થાત્ કાપવાનો આરંભ કરવો. આ જીભની નસને કાપતી વખતે જીભની નીચેની નસજ ચોટેલી છે તેજ કાપવાની છે એ નસ કાપતી વખતે કોઇ પણ ભુરી કે કાળી નસ જરાપણ ન કપાય તેનુ ખાસ ધ્યાન રાખવુ કારણકે એ નસો સ્વાદ પારખવાના જ્ઞાન તંતુઓ છે આ નસ કપાય તો જીભમા જે સ્વાદ પારખવાનો ચાખવાનો જે ગુણ છે તે જ્ઞાન તંતુ કપાઇ જવાથી ન્યૂન પડી જઇ જતો રહે છે, અને જીભ જુદી પડી નથ છે, અને જીભને સ્વાદ જણાતો નથી માટે એ ભુરી નસો ન કપાય તેનુ ધ્યાન ખાસ રાખવુ, સામે અરીસો રાખી શાંતિથી કાપવાની જગ્યા ઉપર "નોવોકીન" અથવા કોકીનનુ પાણી લગાવી જીભ નીચે નાના ભાગમા જે નસ ચોટેલી છે તે ચોટેન ભાગ જુદો કરવો પડે નસ સહેજ કાપવી જીભની નસને નોવોકોન કે કોકીનનુ પાણી લગાવી જુદી કર્યા વિના પણ કાપી શકાય છે, અતિ વસમુ લાગતુ નથી આ નસ ડોકટર પાસે પણ કપાવી શકાય છે એ કાપ્યા બાદ મુખમા ભરકે

રાખવાથી અથવા ઠંડા પાણીના કોગળા કરવાથી લોહી બંધ થઇ જશે સ્હેજ વધુ કપાયતો ગભરાવું નહીં, કોઇવાર સ્હેજ વધુ પણ કપાય છે એથી કદાચ સ્હેજ પ્રકૃતિ અનુસાર ધગી (ઝીણો તાવ) પણ આવી જાય છે. એ દીવસે ખાવામા દૂધ ભાત, અથવા શીરો અથવા ખાવામા તકલીફ ન પડે એવો ખોરાક ખાવો, પછી બીજે દિવસે એ કાપેલ ભાગને નરમી વતી ધીરે ધીરે જુદો પાડવો અર્થાત્ પહોળો કરવો જેથી એ કાપેલ ભાગ રૂઝાઇને મળી જાય નહીં પહેલો રોજ કરવો એટલે રૂઝાશે ખરો પણ એ ભાગ મળી જઇ એક થશે નહીં એના ઉપર હરડે, કાથો, અને સીંધાલુણનુ એકત્ર કરેલ ચુર્ણ ઘસવાનુ પણ જણાવે છે. પણ એ ઘસવાથી બળે છે એ ન ઘસે તો પણ ચાલશે આમ પાચ, છ, દિવસના અંતરે જીભની નીચેથી જોડાયલી નસનુ છેદન કર્યા કરવું. એમ કરતા કરતા જ્યારે જીભ લાબી થઇ કપાળ કુહરમા (મોઢામા જીભના મૂળ ઉપર તાળવામા જે ઉપર છિદ્ર છે તેને કપાળ કુહર કહે છે તેમા) પ્રવેશ કરે, અને તે સુખપૂર્વક પ્રવેશ કરે એવી લાબી થાય પછી છેદન બંધ કરવુ જ્યારે જીભ કપાળના છિદ્રમા એટલે તાળવાના છિદ્રમા પ્રવેશ કરશે ત્યારે ષડરસ (છએ રસ)નો સ્વાદ જીભને આવે છે આ જીભની નીચેની નસ કાપી કપાળ કુહરમા (તાળવાના છિદ્રમા) પ્રવેશ કરાવવાનુ મુખ્ય કારણ એ છે કે, એ જીભ તાળવાના છિદ્રમા જાય એટલે શ્વાસોશ્વાસની ગતિ રોકાય છે, અને ગતિ રોકાય છે એટલે મનની સ્થિરતા થાય છે આ જીભ તાળવે લગાવી અભ્યાસ કરવાનો છે [ખે, એટલે આકાશ તાળવાના પોલાણમા જે આકાશ છે તેમાં ચરી એટલે ચરવાવાળી, વિચરવાવાળી, જવાવાળી, એટલે ખેચરી આકાશમાં વિચારવાવાળી માટે ખેચરી કહેવાય છે] સાધકે તાળવાના છિદ્રમા જીભનો પ્રવેશ કરી આસન લગાવી બેસવુ જો સુષુમ્ણા માર્ગે જવુ હોય તો નાભિમા વૃત્તિ રાખવી, એટલે પ્રાણ અને વૃત્તિ નાભિ આગળ

જશે પછી મૂલાધારે વૃત્તિ રાખવી, એટલે મૂલાધારે વૃત્તિ જશે, અને એજ વખતે કુંડલીની શકિત જાગ્રત થશે. જ્યા સુધી કુંડલીની જાગ્રત ન થાય ત્યા સુધી આપણુ શરીર કાપ્યા કરશે, જ્યારે કુંડલીની જાગૃત થઇ સુષુમ્ણાનું દ્વાર ખુલ્લુ થઇ પ્રાણ સહિત વૃત્તિ પ્રવેશ કરશે ત્યાર પછી આપણુ શરીર કાપતુ બધ થઇ જશે આ શરીર કાપતા કાપતા જ્યારે ઝોકુ આવી જાય અને શરીર નમી જાય ત્યારે જાણવુ કે કુડલીની જાગી છે એ વખતે મૂલાધાર ચક્ર અને ગણેશ દેખાશે, અને પ્રાણનો સુષુમ્ણામા પ્રવેશ થયો છે તેની ખાત્રી એક બરડાની પાછળ કરોડના ભાગમા જાણે કીડીઓ ચઢતી હોય એવો સ્પર્શ માલૂમ પડે છે ત્યારે જાણવુ કે પ્રાણનો સુષુમ્ણામા પ્રવેશ થયો આ પ્રાણ એક વખત ચઢ્યા પછી ઉતરતો નથી, આનો અર્થ એ નથી થતો કે માણસ જાગૃત થતો નથી, જાગૃત થાય છે પણ પ્રાણ (પવન) પ્રવેશેલો—અદર ગયેલો તે અદર રહે છે એ જ પ્રાણ પછી વખતો વખત ધીરે ધીરે અભ્યાસ કરતા કરતા આગળ વધી અને વૃત્તિ તથા બધા ચક્રોનુ ભેદન કરી ઠેક બ્રહ્મરંધ્ર સુધી જાય છે અને સમાધિ લાભ થાય છે હવે પૂર્વ માર્ગે (શિરો-માર્ગે) જવુ હોય તો તેણે પ્રથમ જીભને તાળવાના છિદ્રમા રાખવી પછી ભ્રકુટીમા વૃત્તિ સ્થિર કરવી, એટલે ત્યા સ્થિર થશે પછી વૃત્તિથી એના ઉપર કપાળમા જોવુ એટલે વૃત્તિ ત્યા આવશે, અને એ વખતે તારા, ચદ્ર, આકાશ જ્યોતિ શુક્ર શુક્રના તારાઓ અને પ્રકાશ વિગેરે વિગેરે જણાશે, પછી વૃત્તિને સહેજ આગળ લઇ જવી એટલે બિદુ દેખાશે આ બિદુ પૂર્ણિમાના ચદ્ર જેવુ શ્વેત અને શીતળ આલ્હાદાયક જણાશે (હોય છે) એમા વૃત્તિ જોડવી પછી એ બિદુ દેખાયા બાદ નાદ શ્રવણ થશે, છતા આપણે નાદમા વૃત્તિ ન રાખવી પણ બિદુમા વૃત્તિ રાખવી નાદ એની મેળે સ્વભાવિક કરે તે સ્વાભાવિક સાભળ્યા કરવો પણ એ નાદમાં વૃત્તિ જોડવી નહીં પછી આગળ

વૃત્તિ સહિત જવા પ્રયાસ કરવો, પ્રાણ એની મેળેજ સીધા માર્ગે ગમન કરે છે પ્રાણ મસ્તકમા આવશે, અને પ્રાણ મસ્તકમા ફરતો હોય એમ જણાશે, પછી પ્રાણ સહિત વૃત્તિ આજ્ઞા ચક્રમા આવશે એ આજ્ઞા ચક્રમા આવતાં પહેલાં અંધારૂં જણાય છે, એ અંધારૂં જણાય ત્યારે મુંઝાવુ નહી, એ અંધારૂં મટી જશે, અને પ્રાણ તથા વૃત્તિ આજ્ઞા ચક્રમા આવશે, ત્યાથી પછી પશ્ચિમ દ્વારા આગળ (ચોટી આગળ) આવશે, અહીંયા ચોટી આગળ બ્રહ્મરંધ્રમાં જવા માટેનું જે છિદ્ર છે, ત્યા પ્રાણનો ધક્કો લાગશે પછી પ્રાણની ગરમીથી, એ છિદ્ર ઉપરનો કફ ઓગળી જશે, અને પ્રાણ સહિત વૃત્તિ સુખ પૂર્વક બ્રહ્મરંધ્રમા જશે, અને સમાધિ લાભ થશે આજ્ઞાચક્રમાં આવતી વખતે બન્ને માર્ગે આવવા વાળાને અંધારૂં જણાય છે, એ અંધારૂં પછી મટી જાય પ્રાણ એની મેળે યોગ્ય રસ્તે આજ્ઞા ચક્રમા આવે છે, બન્ને માર્ગે આવનારને ચોટી આગળ આવી (પશ્ચિમ દ્વાર આગળ) બ્રહ્મરંધ્રમાજ જવાનુ હોય છે આ બન્ને માર્ગે જવા વાળા અભ્યાસીએ રોજ જીભ તાળવાના છિદ્રમા લગાવી ને (રાખીને) બેસીને શાંતિથી અભ્યાસ કર્યા કરવો રોજ અભ્યાસ કરતા કરતા આગળ અભ્યાસે આગે જવાશે, ઉતાવળ ન કરવી, ધીરજ થી અભ્યાસ કર્યા કરવો, એકદમ થતુ નથી, પણ ધીરે ધીરે થાય છે સુષુમ્ણા માર્ગે જનારને અભ્યાસમા અઢી ત્રણ વરસ લગભગ થાય છે, અને પૂર્વ માર્ગે (શિરો માર્ગે) જનાર ને એથી ઓછો વખત લાગે છે, પણ એના કાળનો કાઇ ચોક્કસ નિયમ ન કહી શકાય. આ જીભ જ્યા સુધી તાળવાના છિદ્રમા હોય છે, ત્યાં સુધી ભૂખ તરસ લાગતી નથી જીભ બહાર કાઢી લઇએ અને શ્વાસની ગતિ શરૂ થાય એટલે ભૂખ તરસ લાગે છે આ જીભ ને અમૃત જેવો સ્વાદ આવે છે, તેમા ખારો, ખાટો, કડવો, તીખો, મીઠો, કટાશો, પણ ઘી જેવો, મધ જેવો, શેરડીના રસ જેવો વિગેરે સ્વાદો જણાય છે ,

પછી અમૃત જેવો સ્વાદ આવે છે, આ સ્વાદ નાળીએરના તરોપાની અંદર જે પાણી હોય છે, અને એ પાણીની અંદર જે ટોપરૂં બંધાતાં પહેલાં ધોળી મલાઇ જેવો હાથથી લઇ શકાય એવો પદાર્થ થાય છે, અને એનો જેવો સ્વાદ હોય છે, તેવો મધુર સ્વાદ અમૃત નો આવે છે, આને જ અમૃત પાન કર્યું કહે છે. આ મુદ્રા ગુરૂ સાન્નિધ્ય કરવી ઉત્તમ છે, આ મુદ્રાનો ચિરકાળ અભ્યાસ કરવા થી મૂર્છા, ક્ષુધા, તૃષા, બાધ કરતી નથી, સર્પાદિનાં વિષ બાધ કરતા નથી, વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થતી નથી, આળસનો નાશ થાય છે, દેવ તુલ્ય દેહ થાય છે, જ્યા સુધી જીભ તાળવામાં હોય અને પ્રાણ સ્થિર થયેલ હોય, ત્યારે સર્પાદિકનાં વિષ બાધ કરતા નથી, તથા એ વખતે ભૂખ, તરસ, વિગેરે જણાતું નથી, પણ જ્યારે જીભ બહાર કાઢે, અને શ્વાસનું આવવું જવું શરૂ થાય, ત્યારે ભૂખ, તરસ, વિગેરે જણાય છે, અને શ્વાસ ચાલતો હોય એ વખતે સર્પાદિકનાં વિષ પણ જણાય છે, (બાધ કરે છે.) મતલબ કે જીભ તાળવામાં હોય ત્યાં સુધી ભૂખ, તરસ શ્વાસનું હલન ચલન બંધ હોવાથી જણાતી નથી, પણ શ્વાસનુ હલન ચલન શરૂ થાય કે ક્ષુધા પિપાસા વિગેરે જણાય છે, ધ્યાનસ્થ હોય ત્યારે સર્પાદિક નું ઝેર ન જણાય, પણ ધ્યાનસ્થ વિનાની સ્થિતિમાં સર્પાદિક કરડે તો અવશ્ય ઝેર જણાય છે, દ્રષ્ટિની ખેચરીમાં પણ બધું જણાય છે, આ મુદ્રા સર્વોત્તમ શ્રેષ્ઠ છે, રોચક, ભયાનક, વાકયો ઘણા છે, પણ આપણને અનુભવ થાય તે સાચો માનવો, અનુભવ વિનાનું સર્વ નકામું છે, અનુભવથીજ સત્ય શું છે, તે જણાય છે. જેની જીભ પાતળી અણીદાર અને લાંબી સ્વભાવિક હોય, તેનેજ આ અભ્યાસ કરવો અનુકૂળ છે. સર્પના જેવી, કૂતરાના જેવી, અને ગાયના જેવી જીભ અણીદાર લાંબી હોય તેજ આ ખેચરી મુદ્રા કરવાને લાયક છે. પણ જાડી અને ટુંકી હાથીના જેવી જીભવાળાને આ અભ્યાસ અનુકૂળ

આવતેા નથી આ જીભની નસને કાપ્યા વિના, દોહન ને ચાલન, કરવાથી પણ લાંબી થાય છે માખણ અથવા ઘી લગાવી જીભને ગાયના આચળની માફક દોરી તે દોહન, જીભને પકડી આડી અવળી ખેચવી, તે ચાલન આ ક્રિયા દિવસમા ચાર વખત કરવાની છે એક વખત કરવાથી જીભ આળી થઇ જાય છે અને કષ્ટ પડે છે માટે ખુબ ધીરજથી અને કેામળતાથી ક્રિયા કરવી પણ આ રીતથી ઘણીજ વાર લાગે છે ધીરજ અને શાન્તિથી અને પૂર્ણ ખંતથી આ ક્રિયા સહન શક્તિ રાખી કરે, તેા થાય લખાણ ઉપર બહુ ધ્યાન ન આપવુ પણ અનુભવી કહે, તે ઉપર વિશ્વાસ રાખી અભ્યાસ કરવેા, મુખ્ય વાત એ કે કે હરકેાઇ ઉપાયથી બ્રહ્મરંધ્રમા જવુ, અને જીવનમુક્ત થવુ, એજ છે તાળવાના છિદ્ર આગળ જે લબડતી જીહ્વા છે તેને ઉપજીહ્વા, અથવા લંબિકા, અથવા ઘંટિકા કહે છે તાળવાના છિદ્રમા જ્યારે જીભ પ્રવેશ કરે છે ત્યારે આ ઉપજીહ્વા લંબિકા અથવા ઘંટિકા પણ અંદર પ્રવેશ કરે છે આનેજ લંબિકા યેાગ અને ઘંટિકા યેાગ કહે છે જીભની માફક લબડતી માટે ઉપજીહ્વા (નાની જીભ) અને લાંબી લંબિકા, અને ઘંટડીના લેાલક જેવી આકૃતિ છે માટે એને ઘંટિકા કહે છે જીભને તાળવાના છિદ્રમા ઉંચે રાખવી તે જીભની ખેચરી કહેવાય છે અને દ્રષ્ટિ ભ્રમધ્યમા ઉર્ધ્વ રાખવી તે દ્રષ્ટિની ખેચરી કહેવાય છે, આમ ખેચરી બે પ્રકારની છે

૯–વિપરીત કરણી મુદ્રા

મસ્તકને ભૂમિ ઉપર રાખી બે હાથના આધારથી શરીરને ઉંચુ કરી પગને ઉંચા રાખી વૃક્ષાસન કરવુ તે વીપરીત કરણી મુદ્રા કહેવાય છે આ મુદ્રાથી સહસ્ત્રદલ કમળમાંથી ઝરતુ અમૃત ચંદ્ર નાડી દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે, અને આથી જરામૃત્યુનેા નાશ થાય છે અને વળી પલિત પણ નષ્ટ થાય છે અર્થાત ધેાળા વાળ કાળા થાય છે મહીના સુધી કરવાથી ધેાળાવાળ કાળા થાય છે

૧૦–યેાનિ મુદ્રા

સિદ્ધાસન કરી બેસી બે અંગુઠાથી બે કાન તથા ઉભય તર્જની વડે બંને નેત્ર તથા બંને મધ્યમા વડે નાસિકા, તથા બને અનામિકા તથા બંને કનિષ્ઠિકા વડે મુખ બધ કરી કાકીમુદ્રાવડે (કાગડા ની ચાચની માફક મુખ કરી) પ્રાણવાયુનું આકર્ષણ કરી અપાનવાયુ સાથે મેળવી હું અને હૌં આ બે મન્ત્રવડે કુંડલીની શકિતને જાગ્રત કરે અને ષટ્ ચક્રોનું ભેદન કરી બ્રહ્મરધ્રમા જઇ શિવશકિત અભેદ પામે અને સ્વાદરૂપે સ્થિર રહે, તે યેાનિમુદ્રા કહેવાય છે આ મુદ્રાથી બ્રહ્મહત્યા, ભ્રુણહત્યા સુરાપાન, ગુરૂતલ્પગમન, આદિ મહાપાપનેા નાશ થાય છે આ અતિ ગુપ્ત છે દેવેાને પણ દુર્લભ છે આ મુદ્રાથી સહજ સમાધિ થાય છે

૧૧–વજ્રોલી મુદ્રા

આ મુદ્રા જેને નૌલી કર્મ (નેાળી) એટલે પેટના બને નળ ડાબા જમણા ફેરવતા આવડે તેનાથીજ થઇ શકે છે કારણ કે આ ક્રિયા અપાન વાયુના આકુચન દ્વારા થાય છે અને એ અપાન વાયુનુ ખેચાણ નળી ઉશનવાથી થાય છે, માટે સાધકે પ્રથમ નળ ફેરવતા શીખવુ, ત્યારબાદ આ અભ્યાસની શરૂઆત કરવી સાધકે રબ્બર ની પીશાબ કરાવવાની છ સાત નબરની નળી લાવવી આ નળી દાનના ડૈાકટરેા પાસે હેાય છે અને એ નળી વેચાતી પણ મળે છે સીસાની શનામ (સળી)ની અને ચાદીની નળીની કાઇ જરૂર નથી કારણકે એ કઠણ પદાર્થ છે, અને એનાથી ઇદિયના કેામળ ભાગમા ઘર્ષણ થવાથી પીડા થવાનેા ભય છે અને ફળ કાઇજ વધારે નથી. અગાઉ રબ્બરની નળી નહતી, ત્યારે એ સાધનેા હતા માટે ફકત રબ્બરની છ સાત નબરની નળી પેશાબ કરાવવાની આવે છે તેજ ક્રિયા માટે અતિ ઉત્તમ ઉપયેાગી છે આ રબ્બરની નળી ઘણા નબરની આવે છે કેાઇને નાની મેાટી જોઇતી હેાય તેા તે પ્રમાણે

નબરમાં ફેરફાર કરી આપણને અનુકુળ આવે એવી લેવી. પછી સાધકે એકાંતમાં બેસી પોતાની ગુપ્ત ઇન્દ્રિયના છિદ્રમાં એ નળીને તેલ લગાવી ધીરેધીરે અંદર નાખવી જ્યારે એ નળી ઠેઠ મૂત્ર સ્થાનમાં પહોંચશે ત્યારે એ નળીનુ છિદ્ર મૂત્રસ્થાનમાં જશે કે તુરત એ નળી દ્વારા, પિશાબ અંદર જેટલો હશે તે બધો છુટશે પછી એ નળી અંદર રહેવા દઇ વાસણમાં સ્વચ્છ પાણી લઇ એ પાણીમાં અંદર રાખેલી નળીનો જે બીજો છેડો છિદ્રવાળો હોય છે, તેને પાણીમાં બોળી રાખી આપણે ઉભડક બેસી નળ ઉંચાવવા એટલે તરત એ નળી દ્વારા પાણી પિશાબના સ્થાનમાં ચડે, પછી નળી તરત કાઢી લેવી નહીં તો એ નળી દ્વારા ચઢેલુ બધુ પાણી બહાર નીકળી જશે માટે તરત નળી કાઢી લેવી પછી એ પાણી આપણને પિશાબની ઇચ્છા થાય ત્યારે કાઢી અથવા થોડીવાર પછી કાઢો અથવા ઇચ્છા થાય તો તરત કાઢો પિશાબ કરવા બેસીએ એમ બેસી પિશાબની માફક પાણી બહાર કાઢવુ આ ક્રિયામાં એમ સમ ઠંડુ પાણી શિયાળાની ઋતુમાં ચડાવવાથી શરદી લાગી જાય છે, અને શરદીનો તાવ પણ આવી જાય છે માટે શિયાળામાં અથવા ઠંડીના સમયમાં સ્હેજ નવશેકુ ગરમ પાણી વિગેરે ચડાવવા માટે લેવુ એકદમ ઠંડા અને શીતળ પદાર્થોનો સ્હેજ ગરમ કરી ઉપયોગ કરવો ઠંડી હવા ઉડી જાય એટલુ જ નહીં જેવુ ગરમ કરવુ આ જ રીતે તેલ ચઢાવાય છે આજ રીતે તેલ ચડાવી ધૂર્ત લોકો પિશાબે (પિશાબથી) દીવો બાળવાનો ખેલ કરી છેતરે છ આજ રીતે ઘી પારો વીર્ય, જળ, વિગેરે પ્રવાહી પિશાબ માર્ગે ચઢાવી શકાય છે, આ વજ્રોલી મુદ્રા કહેવાય છે પવન ફુકવાનો ધમો બનાવી અર્થાત્ પવનથી પીશાબ માર્ગ શુદ્ધ કરવા માટે સોની લોકો ભુંગળી રાખે છે તેને ધમો કહે છે (ધમો એટલે અગ્નિને ફુકવાની ભુંગળી) તેવી ચાંદીની ભુંગળી બનાવવી તેને ધમો કહે છે એવો ચાંદીની નાની નળી

(ભુંગળી) બનાવવાને બદલે એક રબ્બરની નળી અંદર ગુપ્ત ઇંદ્રિયના દ્વારમાં ઠેઠ પિશાબના સ્થાન સુધી જાય એમ રાખવી, અને બીજી રબ્બરની નળી લઇ એનું મુખ અંદર નાખેલ નળીના છિદ્રમાં રાખી બીજો છેડો આપણા મુખમાં ગખી ધારેધીરે ફુંક મારવાથી પિશાબ માર્ગ શુદ્ધ થાય છે. આ રબ્બરની નળી પણ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પીશાબ કરવાનીજ લેવી, એની સાથે બીજી રબ્બરની નાની નળી જોડી શકાય છે, આ ધમા વતી ફુંક મારવાની ક્રિયા જાણકાર ગુરૂ વિના ન કરવી. આ વજ્રોલીનો આગળ વધુ અભ્યાસ કરવાથી, રજ વીર્ય અપાન દ્વારા નળ ઉઠાવી ગુપ્ત ઇંદ્રિયથી ખેંચી શકાય છે, આ મુદ્રાથી પુરૂષનું પતન થયેલ વીર્ય અને સ્રીનું રજ એ બેઉનું આકર્ષણ કરી એ રજ વીર્ય બંને એકત્ર થયા બાદ વૃક્ષાસનથી મસ્તકમા ચઢાવવાથી અને મસ્તકમાં એની ગુટિકા (મણી) બંધાવાથી વીર્ય સ્તંભન થાય છે. આને ઉર્ધ્વરેતા કહે છે. આમા કામોત્તેજક પદાર્થોનું સેવન કરવું પડે છે, માટે આ વસ્તુની સગવડતા અને બાજી આજ્ઞાકારી સ્રી, આ બે અનુકૂળતા જોઇએ. આથી વીર્યદોષો અને પિશાબના દોષો શુદ્ધ થાય છે, અર્થાત્ મટી જાય છે. સ્રી પણ વજ્રોલી મુદ્રા કરી શકે છે, એમના પણ બધા રોગ દોષ નાશ પામે છે, અને આરો ગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે, દૂધ ચઢાવવાથી દુધ અંદર ફાટી જાય છે. અને દહી જેવું થઇ જાય છે, અર્થાત્ કોકડાં વળી જાય છે, માટે ઘી, તેલ, પાણી એ ચઢાવવું ઉત્તમ છે સ્રીએ પણ વજ્રોલી મુદ્રા સિદ્ધ કરવા માટે પ્રથમ નળ ફેરવતા શીખવું જોઇએ. ત્યાર બાદ વજ્રોલી કરી શકાય છે. આ ક્રિયાનું મુખ્ય ફળ બિંદુ જય છે. બિંદુ જય થવાથી ઘણા ઘણા લાભો છે. શારીરિક અને માનસિક લાભો છે, અને હરકોઇ અભ્યાસમાં અને ખાસ યોગાભ્યાસમાં દ્રઢતા પૂર્વક અભ્યાસ કરી શકે છે. બિંદુ જયથી મનજય, અને મનજયથી

પ્રાણજય, અને મન પ્રાણના જયથી સમાધિ લાભ થાય છે. આવા આવા ઘણા લાભોનું વર્ણન છે, ઘણાં ઘણાં રોચક અને ભયાનક વાક્યો પણ છે, પણ સાધકને ગુરુદ્વારા અભ્યાસથી જે સ્વાનુભવ મળે અને જે લાભ અને જે જ્ઞાન થાય, તે સત્ય છે. સરળતા પૂર્વક ઇંદ્રિય દ્વારા તેલ, ઘી, પાણી આદિ ચઢાવી મૂત્રમાર્ગ શુદ્ધ કરવાથી વીર્ય દોષ, સ્વપ્નદોષો, ધાતુક્ષીણતા, પ્રમેહ, ઉનવા, પથરી, આદિ એ ભાગના રોગ થતા નથી, અને નાશ પામે છે. જેમ શુષ્ક બસ્તિમાં ભુંગળી વિના ગુદાથી પાણી ચઢાવી બસ્તિ કરી શકાય છે, તેમ આ વજ્રોલીમાં પણ નળી વિના ગુપ્ત ભાગથી પાણી, દૂધ, ઘી, તેલ, વીર્ય, રજ, પારો વિગેરે ચઢાવી શકાય એવી શક્તિ આવે છે. ત્યારે જ સાધક વજ્રોલી દ્વારા યોનિમાં પતન થયેલ વીર્ય અને રજ એ બેઉ ભેગા ખેંચી શકે છે. સહજોલી અને અમરોલી આ બે ભેદ પણ વજ્રોલીનાજ છે. ભસ્મમાં પાણી નાખી પ્રવાહી બનાવી એ ભસ્મને ગુપ્તભાગથી પિશાબ માર્ગે ચઢાવી પછી એ બહાર કાઢી એ ભસ્મ શરીરે લગાવી મંત્રનું અનુષ્ઠાન કરી સિદ્ધિ મેળવવી તે સહજોલી કહેવાય છે, અને ગુપ્ત ભાગથી દુધ, ચઢાવી એ દૂધને બહાર કાઢી જમાવી એનું ઘી બનાવી એ ઘીનો દીવો પ્રગટાવી એ ઘીના દીવા આગળ મંત્રનું અનુષ્ઠાન કરી સિધ્ધિ મેળવવી તે અમરોલી કહેવાય છે, આ કાપાલિક મતની ક્રિયા છે. એ બંનેમા ક્રિયા વજ્રોલીનીજ છે આ સિવાય ઇન્દ્રિયને એટલી બધી ખેંચી ખેંચીને લાંબી કરે છે કે, ઇન્દ્રિયની ચામડીથી માણસને આંટો દઇ ઉંચકે છે, વળી ગાડું ખેંચે છે, ઇન્દ્રિયના ચામડામા (પોલાણમાં) બસે બસે રૂપિયા ભરે વીંછી મૂકે છે, આવા આવા સાધુઓ (સાધકો) છે, પણ આ બધી ક્રિયા નિરર્થક છે, લાભ કાંઇજ નથી, સમાજને આશ્ચર્ય પમાડવા પૂરતું છે, મોક્ષ લાભ નથી. જેમકે કાન ખેંચી ખેંચીને અને વજન બાંધી બાંધી લાંબા કરે છે એના જેવી આ રીત છે.

૧૨ શક્તિચાલીની મુદ્રા.

આ શક્તિ ચાલીની મુદ્રાથી કુંડલીની જાગૃત થાય છે ૧) કુંડલીની, ૨) ભિનાગી, ૩) કુંડલી ૪) ભુજંગી ૫) શક્તિ, ૬) ઈશ્વરી, ૭) અરૂંધતી, આ સાતે નામ કુંડલીની શક્તિના પર્યાય નામો છે, સુષુમ્ણાના મુખ ઉપર સર્પાકૃતિ કુંડલીની શક્તિ સાડા ત્રણ આંટા દઈ સુતેલી છે, ત્યાં સુધી આ નાડી જાગૃત થઈ સુષુમ્ણા દ્વાર ન મૂકે ત્યાં સુધી મેરૂદંડનો માર્ગ હાથ આવતો નથી અને મોક્ષ પમાતો નથી માટે આ નાડીને જાગૃત કરવા માટે સવાર સાંજ બને પગની એડીવતી (૧૦૮) એકસોઆઠવાર કંદ સ્થાનનુ તાડન કરવુ આ સ્થાન નાભિ નીચે છે આ તાડન કર્યાં પહેલા અનુલોમવિલોમના પ્રાણયામ કરવા, પછી તાડન કરવુ, પાછા ભસ્ત્રા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો આમ કરવાથી કંઈ અવરોધ કે સંસ્કારોનો પ્રતિબંધ ન હોય તો ચાલીસ દિવસમા જાગૃત થાય છે. આ મુદ્રાસિદ્ધ થયા સિવાય યોનિ મુદ્રા નકામી છે, માટે પ્રથમ આ મુદ્રા સાધવી આ મુદ્રાના સાધનામા ગુરૂ વિના સાધકે પ્રયાસ ન કરવો, મરૂદંડે અનેક વિઘ્નો છે, તથા પ્રાણને અનેક તરેહથી સાચવીને કામ લેવાનુ છે આ મુદ્રા મુખ્ય છે આ મુદ્રા સિવાય સુષુમ્ણાના દ્વારમાં પ્રવેશ થતો નથી જ્યારે ભુજંગાકારશાલિની, બિંદુગ્રહણી, તરતના છંછેડાએલ નાગણીના બચ્ચા જેવી, વિદ્યુત સમાન ધુત, કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થાય છે, ત્યારે સાધકને ઝોકુ આવી જાય છે, અને એ વખતે વૃત્તિ સહિત પ્રાણનો સુષુમ્ણામા પ્રવેશ થાય છે જ્યારે મનુષ્યનો બીજો જન્મ હોય છે, ત્યારેજ આ શક્તિ સંપૂર્ણ જાગે છે, અને પ્રાણ સહિત વૃત્તિ બ્રહ્મરંધ્રમા (સહસ્ત્રદળ કમળમા) જાય છે આ આનંદમય કોશમા જઈ સહજ સમાધિ લાભ મેળવી (નિર્વિકલ્પ સમાધિ કરી) પુનર્જન્મથી વિરામે છે સુષુમ્ણા નાડીના પર્યાય નામો નીચે મુજબ

છે: ૧, સુષુમ્ણા, ૨, બ્રહ્મનાડી, ૩, શૂન્યપદવી, ૪, બ્રહ્મરંધ્ર, ૫, મહાપથ, ૬, સ્મશાન, ૭, શાંભવી, ૮, મધ્યમાર્ગ, ૯, અંકનાર્ગ, ૧૦, મેરુદંડ, ૧૧, ઔરંધ્રદ, ૧૨, પશ્ચિમમાર્ગ: આ બધાં બારે નામો સુષુમ્ણાના છે.]

૧૩–તડાગી મુદ્રા

પશ્ચિમતાન આસનથી બેસી પેટને અરડા તરફ ખેંચી અર્થાત્ સંકોચી તળાવ જેવી પેટની આકૃતિ કરી કુંભક કરવો, તે તડાગી મુદ્રા છે.

૧૪–માંડુકી મુદ્રા

મોઢું બંધ કરી તાળવામાં જીવ્હાનો પ્રવેશ કરાવી જીવ્હા દ્વારા ધીરે ધીરે સહસ્ર દળમાંથી સ્ત્રવતા અમૃતનું પાન કરવું તે માંડુકી મુદ્રા છે આ મુદ્રાથી ધોળા કેશ મટી જઈ કાળા થાય છે, તથા શરીર રૂપવાન અને દઢ થાય છે.

૧૫,–શાંભવી મુદ્રા,

ભ્રકુટીના મધ્ય ભાગમા દૃષ્ટિ રાખી મન સ્થિર કરી પરમાત્માની અંદર વૃત્તિ જોડી દેવી, તે શાંભવી મુદ્રા છે, આ મુદ્રા અતિ ગુપ્ત છે શાંભવી મુદ્રાને જાણનાર બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, અને શિવ સમાન છે, તથા વેદ, શાસ્ત્ર, પુરાણ, આદિ વિદ્યા–પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૬–અશ્વિની મુદ્રા,

સુખાસને બેસી ગુદાને સંકોચ વિકાસ કરવો અને અપાનની ઉર્ધ્વગતિ કરવી તે, અશ્વિની મુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રાને કુંડલાનીને સંક્ષોભ પમાડવાથી, સંક્ષોભણી મુદ્રા પણ કહે છે આથી શક્તિ જાગૃત થાય છે.

१७-द्रावणीमुद्रा

स्वस्तिकासने बेसी, थोडाक लोमविलोमना प्राणायाम करी पछी जीव्हाने उर्ध्व करी कपाळ कुहरमां स्थापी वायुने उर्ध्वगामी करी अमृतद्रवावी तेनुं पान करवुं तेने द्रावणी मुद्रा कहे छे.

१८-पाशिनीमुद्रा

बंने पगने खभा उपर राखी पीठ उपर दृढ रीते स्थापवाथी अर्थात् बंध करवाथी पाशिनी मुद्रा थाय छे. आ मुद्रा शक्तिने जागृत करवा वाळी छे. तथा ताकत अने पुष्टि आपनारी छे.

१९-काकीमुद्रा

मुखने काकचंचु माफक करी, धीरे धीरे वायु पान करवाथी काकीमुद्रा थाय छे. आ मुद्रा अति गुप्त छे. आ मुद्राथी नाना प्रकारना रोगोनी शांति थइ साधक काकनी माफक नीरोगी थाय छे.

२०-मातंगिनीमुद्रा

कंठ सुधी पाणीमां रहीने प्रथम नाकद्वारा जल ग्रहण करी मुखद्वारा काढी नाखे, अने फरीथी मुखद्वारा जल ग्रहण करी नाकद्वारा बहार काढे. आ प्रमाणे वारंवार करवाथी मातंगिनी मुद्रा थाय छे-कहेवाय छे. आ मुद्राना साधनथी मातंग समान बल प्राप्त थाय छे. तथा नीरोगी शरीर थाय छे

२१-भुजंगिनीमुद्रा

मुखने थोडुं उघाडुं राखी कंठथकी वायुपान करवाथी भुजंगिनी मुद्रा थाय छे.-कहेवाय छे. आ मुद्राथी हृदयना तमाम रोगो दूर थाय छे. क्षय रोग मटे छे. तथा जठराग्नि प्रदीप्त थइ शरीर बलवान थाय छे.

દીધેા છે પાન કેટલી બગાબર ગ્રીવા થશે એટલે એ અપાન વાયુ ઉંચેા ચઢી જશે અને અપાન છૂટવાની હાજત મટી જશે એટલે સમજવું કે હવે મૂળ બંધ બગાબર છે.

૭–કુંભક વખતે ડેાક નીચી નમાવી દેવી, તેનું નામ જાલંધર બંધ છે ડેાક એટલી નીચી નમાવવી કે આપણી દાઢી છાતી સુધી જાય, એ જાલંધર બંધ કહેવાય છે આ જાલંધર બંધ કુંભક રહે ત્યા સુધીજ રાખવેા કુંભક વખતે જીવ્હા બંધ પણ કરાય છે મુખ બંધ રાખી દાત બંધ કરી જીભ દાત સાથે રહેઅ જોરથી દબાવી રાખવી, તે જીવ્હા બંધ છે જીવ્હા બંધ કરતા જાલંધર બંધ કરવેા ઉત્તમ છે

૮–રેચક વખતે પેટને આપણા તરફ ઉંચુ ચઢાવવુ અર્થાત પેટને સંકેાચવુ, તે ઉડ્ડીયાન બંધ છે આ ઉડ્ડીયાન બંધ રેચક કરીએ ત્યા સુધીજ રાખવેા

૯–એક ગણેા પૂરક કરવેા પૂરકથી ચાર ગણેા કુંભક કરવેા અને પૂરકથી બે ગણેા રેચક કરવેા જેમકે એક ગાયત્રી ભણીએ ત્યા સુધી પૂરક કરવેા ચાર ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યા સુધી કુંભક કરવેા અને બે ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યા સુધી રેચક કરવેા

૧૦–પ્રાણાયામ કરતી વખતે પરસેવેા વળે તેા તે લુછી નાખવેા નહી પણ શરીરે તેનું માફક મર્દન કરી દેવેા જેથી ધાતુક્ષીણ ન થતા શરીર હલકુ થશે અને સ્ફુર્તિ રહેશે

૧૧–ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ સિવાયના અન્ય પ્રાણાયામ ૧૬ સેાળ કરીએ ત્યા સુધી તેલ, મરચુ, ખટાઇ ખાવામા બાધ નથી તેમજ અન્ય કેાઇ પણ નિયમ પાળવાની જરૂર નથી ૧૬ સેાળ પ્રાણાયામ રાજ કરવાથી આપણને કાઇ બાધ થતેા નથી, અને અન્ય વિકાર

નુકશાન થતો નથી જેમ ઘરમાં રોજ સાવરણી વતી કચરો સાફ કરીએ તેમ લાભ આપનાર છે.

૧૨.–પૂરક વખતે નાભિમાં વિષ્ણુનું ધ્યાન કરવું, કુંભક વખતે હૃદયમાં બ્રહ્માનું ધ્યાન કરવું, અને રેચક વખતે ભ્રકુટીમાં શંકરનું ધ્યાન કરવું.

૧૩.–મંત્ર સહિત પ્રાણાયામ કરવા તે સગર્ભા પ્રાણાયામ કહેવાય છે, અને મંત્ર રહિત કરવા તે અગર્ભા પ્રાણાયામ કહેવાય છે. સગર્ભા પ્રાણાયામ કરવા ઉત્તમ છે.

૧૪.–પ્રાણાયામના અભ્યાસ વખતે મિતાહાર રાખવો. હાંસીને ખાવું નહીં, નહીં તો હેડકી, શ્વાસ, અને થાક જણાશે અને પ્રાણાયામ બરાબર થશે નહીં

૧૫.–જમ્યા પછી ૩ા, સાડાત્રણ કલાક વિત્યાબાદ પ્રાણાયામ કરી શકાય, પણ પાણી સિવાય કાંઇ પણ ખાઇપીને તરત પ્રાણાયામ કરવા બેસવું નહીં

૧૬–સવારમાં પણ કાંઇપણ ખાધાપીધા વિનાજ પ્રાણાયામ કરવા, અને શરીરમાં કાંઇપણ વ્યાધિ થાય ત્યારે વ્યાધિ મટે ત્યાં સુધી અભ્યાસ ન કરવો.

૧૭–પ્રાણાયામ જેટલા કરવા હોય તે બધા એક સાથેજ એક પછી એક કરવા, પણ વચમાં વિસામો આવો નહીં

૧૮–સવારમાં દાતણ પાણી કરી શૌચ જઇ આવી કપડાં બદલી ભસ્મ કરી સ્નાન કર્યા વિના પણ પ્રાણાયામ કરી શકાય છે.

૧૯–પ્રાણાયામ કરી રહ્યા બાદ તુરત ધ્યાનમાં બેસવું પણ અન્ય પ્રવૃત્તિમાં જોડાવું નહીં.

૨૨—વશીમુદ્રા

'સિદ્ધાસનથી બેસી માયા બીજ જે હ્રીં તેનો પ્લુત ઉચ્ચાર' કરી પ્રાણાપાનને એકત્ર કરી કુંડલીની શક્તિને વશ કરવી તે વશી મુદ્રા નામથી પ્રખ્યાત છે.

આ મુદ્રાઓથી શરીરના અનેક રોગ દોષ મટે છે અને શરીર નીરોગી તથા બળવાન થાય છે. અને કુંડલીની શક્તિ જાગ્રત કરવામા સહાય કરે છે કુંડલીની શક્તિ જાગ્રત કરવી અને સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરે, એ હેતુ માટેજ આ મુદ્રાઓ છે

કીરણ-૧૦

બાર પ્રકારના પ્રાણાયામ

૧-પ્રાણાયામ કરતી વખતે મુખ તથા આંખ બંધ રાખવી.

૨-નાસિકાનું અંગુઠા વતી જમણું નસકોરૂં અને અનામિકા ટિચકા વતી ડાબું નસકોરૂં દબાવવું (પકડવું) અને બાંકીની જે આંગળી તર્જની અને મધ્યમા તેને વાળી દેવી. આ પ્રમાણે ૧ણા હાથથી પ્રાણાયામ વખતે નાસિકા પકડવી.

૩-આસન ત્રણ કલાક રહે એવું સ્થિર કરવું. આસનમાં અભ્યાસ માટે, સિદ્ધાસન, પદ્માસન, અને સ્વસ્તિકાસન યોગ્ય છે,

૪-શ્વાસને અંદર ખેંચીને ભરવો તે પૂરક, શ્વાસને રોકી રાખવો તે કુંભક, શ્વાસને બહાર કાઢવો તે રેચક

૫-પૂરક વખતે શ્વાસ જોરથી લેવો એ બળ આપનાર છે, અને રેચક વખતે ધીમે ધીમે એટલે નાક આગળ રૂનું પુમડું રાખ્યું હોય તો તે પણ ન ખસે એવી રીતે ધીરે ધીરે શ્વાસ મૂકવો તે બળ આપનાર છે. મતલબ એ છે કે, પૂરક વખતે શ્વાસ જોરથી ખેંચવો અને રેચક વખતે જેમ બને તેમ ધીરે ધીરે છોડવો.

૬-મૂળબંધ કરવો એટલે પ્રાણ ખેંચતી વખતે અર્થાત પૂરક વખતે એકવાર ગુદા સંકોચવી અને આસનથી બરાબર સીધા ટટાર બેસવું, તે મૂળબંધ, પ્રાણાયામનો અભ્યાસ આરંભ કરીએ ત્યારથી તે પૂર્ણ થાય ત્યાં સુધી મૂળ બંધ રાખવો. આસનથી સીધા ટટાર બેસવું, જરાપણ કેડને વાંકી વળવા દેવી નહીં. કેડ વાંકી વળી મૂળ બંધ ઢીલો થશે તો બંધકોશ જણાશે. અને મળ બકરાની લીંડી જેવો થશે, અર્થાત કઠણ ગાંઠા ગાંઠા થઇ જશે, પ્રાણાયામ કરતા અપાન છૂટવાની હાજત જણાય તો જાણવું કે મૂળબંધ

દીધો છે પાર કેડથી નગારા ઢીલા થશે એટલે એ અપાન વાયુ ઉંચો ચડી જશે અને અપાન છૂટવાની હાજત મટી જશે. એટલે સમજવું કે હવે મૂળ બંધ બરાબર છે.

૭–કુંભક વખતે ડોક નીચી નમાવી દેવી, તેનું નામ જાલંધર બંધ છે ડોક એટલી નીચી નમાવવી કે આપણી દાઢી છાતી સુધી જાય, એ જાલંધર બંધ કહેવાય છે આ જાલંધર બંધ કુંભક રહે ત્યાં સુધીજ રાખવો કુંભક વખતે જીવ્હા બંધ પણ કરાય છે મુખ બંધ રાખી દાંત બંધ કરી ઉભા દાંત સાથે રહે / જોરથી દબાવી રાખવી તે જીવ્હા બંધ છે જીવ્હા બંધ કરતા જાલંધર બંધ કરવો ઉત્તમ છે

૮–રેચક વખતે પેટને આપણા તરફ ઉંચુ ચઢાવવું અર્થાત પેટને સંકોચવુ, તે ઉડીયાન બંધ છે આ ઉડીયાન બંધ રેચક કરીએ ત્યાં સુધીજ રાખવો

૯–એક ગણો પૂરક કરવો પૂરકથી ચાર ગણો કુંભક કરવો અને પૂરકથી બે ગણો રેચક કરવો જેમકે એક ગાયત્રી ભણીએ ત્યાં સુધી પૂરક કરવો ચાર ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યાં સુધી કુંભક કરવો અને બે ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યાં સુધી રેચક કરવો

૧૦–પ્રાણાયામ કરતી વખતે પરસેવો વળે તો તે લુછી નાખવો ની પણ શરીરે તેની માફક મર્દન કરી દેવો જેથી ધાતુક્ષીણ ન થતા શરીર હલકુ થશે અને સ્ફુર્તિ રહેશે

૧૧–ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ સિવાયના અન્ય પ્રાણાયામ ૧૬ સોળ કરીએ ત્યાં સુધી તેલ, મરચું, ખટાઈ ખાવામાં બાધ નથી તેમજ અન્ય કોઈ પણ નિયમ પાળવાની જરૂર નથી ૧૬ સોળ પ્રાણાયામ રોજ કરવાથી આપણને કાંઈ બાધ થતો નથી, અને અન્ય વિકાર

નાખમ થતો નથી જેમ ઘરમા રોજ સાવરણી વતી કચરો સાફ કરીએ તેમ લાભ આપનાર છે

૧૨,-પૂરક વખતે નાભિમા વિષ્ણુનુ ધ્યાન કરવું, કુંભક વખતે હ્રદયમા બ્રહ્માનું ધ્યાન કરવું, અને રેચક વખતે ભ્રકુટીમાં શંકરનુ ધ્યાન કરવુ.

૧૩,-મંત્ર સહિત પ્રાણાયામ કરવા તે સગર્ભા પ્રાણાયામ કહેવાય છ, અને મંત્ર રહિત કરવા તે અગર્ભા પ્રાણાયામ કહેવાય છે. સગર્ભા પ્રાણાયામ કરવા ઉત્તમ છે

૧૪,-પ્રાણાયામના અભ્યાસ વખતે મિતાહાર રાખવો ઠાંસીને ખાવુ નહીં, નહી તો હેડકી, શ્વાસ, અને થાક જણાશે અને પ્રાણાયામ બરાબર થશે નહી

૧૫,-જમ્યા પછી ૩ા, સાડાત્રણ કલાક વિત્યાબાદ પ્રાણાયામ કરી શકાય, પણ પાણી સિવાય કાંઇ પણ ખાઇપીને તરત પ્રાણાયામ કરવા બેસવુ નહી

૧૬-સવારમા પણ કાંઇપણ ખાધાપીધા વિનાજ પ્રાણાયામ કરવા, અને શરીરમા કાંઇપણ વ્યાધિ થાય ત્યારે વ્યાધિ મટે ત્યા સુધી અભ્યાસ ન કરવો

૧૭-પ્રાણાયામ જેટલા કરવા હોય તે બધા એક સાથેજ એક પછી એક કરવા, પણ વચમા વિસામો ખાવો નહી

૧૮-સવારમાં દાતણ પાણી કરી શૌચ જઇ આવી કપડા બદલી ભગ્મ કરી સ્નાન કર્યા વિના પણ પ્રાણાયામ કરી શકાય છે

૧૯ પ્રાણાયામ કરી રહ્યા બાદ તુરત ધ્યાનમા બેસવુ પણ અન્ય પ્રવૃત્તિમા જોડાવુ નહી

૨૦–અભ્યાસમાં બેસતી વખતે, ગુરૂ, ગણપતિ અને શંકરને અથવા પોતાના ઇષ્ટદેવને પ્રથમ વંદન કરવું પછી અભ્યાસ શરૂ કરવો. આ વંદન આસન ઉપર બેઠાં બેઠાં માનસિક કરવું

૨૧–પ્રાણાયામના અભ્યાસીએ એકજ વખત બપોરે જમવું. સાંજે ભૂખ લાગે તો દૂધ ઉનું કરી ઠંડુ થવા દઇ સાકરવાળું પીવું. દૂધ ાા શેર અથવા ાાા પોણો શેર લેવું

૨૨–અભ્યાસીએ જમ્યા પછી તુરત લઘુશંકા કરવી, જેથી ગરમી લઘુશંકાદ્વારા નીકળી જશે

૨૩– પૂરતી ઉંઘ નહીં લેવાય, અને દસ્ત સાફ નહીં આવે, તો અભ્યાસકાળે ઉંઘના ઝોકાં આવશે, અને અભ્યાસમાં ખલેલ પડશે માટે પૂરતી ઉંઘ લેવી, અને દસ્ત સાફ રહે તેમ કરવું

૨૪—પૂરક, કુંભક, અને રેચક વખતે જેમને નાભિમાં, હૃદયમાં, અને લલાટમાં ક્રમથી વિષ્ણુનું, બ્રહ્માનું, અને શંકરનું ધ્યાન કરવું ન ફાવે તેણે પ્રાણાયામ કાળે દરેક વખતે સતત નાભિમાંજ વૃત્તિ રાખીને પ્રાણાયામ કર્યા કરવા, કારણ કે કુંડલીની શક્તિને જાગૃત કરવી એજ મુખ્ય ઉદ્દેશ છે, કુંભકની વચમાંજ જો એક બે વાર પૂરક કરે તો કુંભકની વૃદ્ધિ થાય છે

૨૫—પ્રાણાયામ કરવાથી, વાત, પિત, અને કફનું શોધન થઇ એ સમાન થાય છે એ ત્રણ દોષથી થતા રોગ થતા નથી શરીરની જડતા મટી જાય છે. મન નિર્મળ થાય છે, અને પ્રકાશને આવતુ આવરણ દૂર થાય છે. અને મન ધારણાને લાયક થાય છે

૩૬—અનુક્રમાભિગામી ગૃહસ્થાશ્રમી પણ પ્રાણાયામ આદિ યોગાભ્યાસ કરી શકે છે એથી એમના અભ્યાસમાં ખલેલ ન પડતા કોઇ જાતનો દોષ ન નડતા, સુખેથી અભ્યાસ કરી શકે છે ગૃહસ્થા-

આમી અભ્યાસીનુ એવી ગેને રહેવાથી બ્રહ્મચર્ય સચવાય છે, અને અભ્યાસ કરી શકે છે

૨–અનુલોમ વિલોમ

અનુકૂળ પડતા આસને બેસી પ્રથમ ડાબા નસકોરાથી એક ગાયત્રી મત્ર ભણીએ ત્યા સુધી જમણ છિદ્ર દબાવી પૂરક કરવો એ વખતે નાભિમા વિષ્નુનુ ધ્યાન કરવુ, અને મૂળ બધ રાખવો પછી તરત ડોક નીચી નમાવી જાલધર બધ કરી ચાર ગાયત્રી મત્ર ભણીએ ત્યા સુધી બને છિદ્ર બધ કરી કુભક કરવો, અને એ વખતે હૃદયમા બ્રહ્માનુ ધ્યાન કરવુ પછી ડોક નીચી સીધી કરી પેટને ઉચે ચ ાવી અર્થાત્ ઉડ્ડીયાન બધ કરી ડાબુ છિદ્ર બધ રાખી જમણા છિદ્રથી એ ગાયત્રી મત્ર ભણીએ ત્યા સુધી રેચક કરવો એ વખતે લલાટમા શકરનુ ધ્યાન કરવુ પછી તરત જમણા છિદ્રથી એક ગાયત્રી મત્ર ભણીએ ત્યા સુધી મૂળબધ રાખી શ્વાસનો પૂરક કરવો એ વખતે નાભિમા વિષ્નુનુ ધ્યાન કરવુ પછી તરત ડોક નીચી નમાવી જાલધર બધ કરી ગાયત્રી મત્ર ભણીએ ત્યા સુધી બને છિ બધ કરી કુભક કરવો એ વખતે હૃદયમા બ્રહ્માનુ ધ્યાન કરવુ પછી ડોક સીધી કરી ઉડ્ડીયાન બધ કરી જમણુ છિદ્ર બધ રાખી ડાબા છિદ્રથી બે ગાયત્રી મત્ર ભણીએ ત્યા સુધી રેચક કરવો આ વખતે લલાટમા શકરનુ ધ્યાન કરવુ આ એક અનુલોમવિલોમ પ્રાણાયામ થયા આ પ્રાણાયામ રાજ સોળ સોળ વાર કરે તો ઘણુ ઉત્તમ ૮ સાળ પ્રાણાયામ કરે ત્યા સુધી કોઇ પણ જાતના નિયમો પાળવાની જરૂર નથી આ પ્રાણાયામને લોમવિલોમ પ્રાણાયામ પણ કહે છે આ પ્રાણાયામને નાડીની શુદ્ધિના પ્રાણાયામ પણ કહે છે આ પ્રાણાયામ સવારે બપોરે સાજે અને મધ્યરાત્રીએ એમ ચાર વખત એસી એસી કરવાથી ચાર મહિને નાડીશુદ્ધિ થાય છે ચાર વખત ન થઇ શકે તો ત્રણ વખત સવાર, બપોર અને

સાંજે કરવા. સોળ કરતાં વધુ પ્રાણાયામ કરવા હોય ત્યારે બધા નિયમો પાળવા. તેલ, મરચું ખટાશ ન ખાવી. બ્રહ્મચર્ય પાળવું, ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું, અગ્નિનું સેવન ન કરવું, પૂરતી ઉંઘ લેવી, દસ્ત સાફ રહે તેમ કરવું, મિતાહાર રાખવો, અતિ મહેનત ન કરવી, નિયમિત બોલવું, ઘી, દુધ, ઘઉં, મગ

ચોખા આદિ સાત્વિક અને પૌષ્ટિક પોષક લેવો. નારંગી શાક ભાજી ખાવાં મિષ્ટાન્ન પણ મિતાહાર લેવાય. આ પ્રાણાયામ કરવાથી નાડી શુદ્ધિ થાય છે. વાત, પિત્ત, કફનો ઉપદ્રવ મટી જાય છે. જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. શરીર હલકું થાય છે શરીર નીરોગી રહે છે આ પ્રાણાયામ ત્રણે ઋતુમાં કરી શકાય છે.

૨–સૂર્યભેદન

અનુકૂળ પડતા આસને બેસી નાસિકાના જમણા છિદ્રથી એક ગણો શ્વાસ લઈ પૂરક કરવો, ચારગણો કુંભક કરવો અને નાસિકાના ડાબા છિદ્રથી બેગણો રેચક કરવો. આ એક પ્રાણાયામ થયો આ પ્રાણાયામને સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ કહે છે. આ પ્રાણાયામ કરવાથી શરીરમા ગરમી આવે છે, કફ અને શ્લેષ્મ વિકાર મટે છે, અને શ્વાસના રોગ દૂર થાય છે આ પ્રાણાયામ શિયાળામાં કરવાના છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ, અને પછી વધીને ચાલીસથી એંસી સુધી સાંજ સવાર કરવાથી ફળદાયી છે

૩–ચંદ્રભેદન.

અનુકૂળ પડતા આસને બેસી, ડાબા છિદ્રથી એક ગણો શ્વાસ પૂરક કરવો, ચારગણો કુંભક કરવો, અને બે ગણો રેચક જમણા છિદ્રથી કરવો. આ એક પ્રાણાયામ થયો. આ પ્રાણાયામને ચંદ્ર-ભેદન પ્રાણાયામ કહે છે. આ પ્રાણાયામ કરવાથી ઉગ્ર સ્વભાવ મટી જાય છે, અને સૌમ્ય પ્રકૃતિ થાય છે. કફ, પીત્ત મટાડી મનને શાંતિ

આપનાર છે, આ પ્રાણાયામ દરેક ઋતુમા કરી શકાય છે. આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ, અને પછી વધીને ચાલીસથી એંસી સુધી સાજ સવાર કરવાથી ફળદાયી છે

૪–ઉજ્જાયી

આ ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ બેસીને પણ કરાય છે, અને હરતા ફરતાં પણ કરાય છે બેસીને કરવા હોય ત્યારે અનુકૂળ પડતા આસને બેસી મૂળ બધ રાખી નાસિકાના બને છિદ્રથી જોરથી પવન ખેચી પૂરક કરવેા, અને જાલધર બધ કરી જ્યા સુધી સુખપૂર્વક કુભક રહે ત્યા સુધી કુભક કરવેા પછી ઉડ્ડીયાન બધ કરી રેચક ધીરે ધીરે ડાબા છિદ્રથી કરવેા આ એક પ્રાણાયામ થયેા હરતા ફરતા અથવા આરામ ખુરશીમા બેસીને અથવા ગાદીતકીએ આરામથી બેસીને કરવા હોય ત્યારે ફકત નાસિકાના બને છિદ્રથી જોરથી શ્વાસ ખેચીને પૂરક કરવેા જ્યા સુધી સુખપૂર્વક કુભક રહે ત્યા સુધી કુભક રાખવેા, પછી બને નાસિકાના છિદ્રથી ધીરે ધીરે રેચક કરવેા આ એક પ્રાણાયામ થયેા, આ વખતે મૂળબધ જાલધર બધ તથા ઉડ્ડીયાન બધ કરવાની જરૂર નથી આ પ્રાણાયામ શિયાળામા કરવાના છે આ પ્રાણાયામથી ક્ષય રેાગ મટે છે અને શરીરમા ગરમાવેા આવે છે અને હૃદય, તથા ફેફસા શુદ્ધ કરે છે, અને કફદેાષ તથા પિત્તદેાષ મટાડે છે, અને જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે, આ પ્રાણાયામ સર્પની શ્વાસ લેવાની અને મૂકવાની ગતિ ઉપરથી શેાધવામા આવેલ છે, પ્રથમ વીસ અને પછી વધીને ચાલીસથી એંસી સુધી સાજ સવાર કરવાથી ફળદાયી છે

૫–શીતળી

અનુકુળ પડતા આસને બેસી જીભને કાકચંચુની માફક વાળીને બહાર કાઢી નાસિકાના બને છિદ્ર બધ કરી મુખથી પવન જોરથી ખેચી મૂળ બધ કરી એક ગણેા પૂરક કરવેા, પછી નાસિકાના બને

છિદ્ર બંધ રાખી જાલંધર બંધ કરી, ચાર ગણો કુંભક કરવો પછી ઉડ્ડીયાન બંધ કરી ડાબા છિદ્રથી ધીરે ધીરે બે ગણો રેચક કરવો. આ એક શીતળી પ્રાણાયામ થયો. આ પ્રાણાયામ ઉષ્ણકાળમા કરવાના છે આ પ્રાણાયામથી પિત્ત વિકાર શાંત થાય છે ભૂખ તરસને શાંત રાખે છે શરીરમા ઠંડક કરે છે. વિષ વિમરો થતા નથી, જીભને બહાર કાઢી પવન ખેંચવાની ક્રિયાને કાળી મુદ્રા પણ કહે છે જીભને તાળવે લગાવી સીસોટી વગાડે એવા હોઠ રાખી મુખથી પવન જીભને અડે એમ ખેંચી ઉપરની રીત પ્રમાણે પ્રાણાયામ કરવાથી પણ શીતળી પ્રાણાયામ થાય છે બંને રીતનુ ફળ એકજ છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ, અને પછી વધીને ચાલીસથી એસી સુધી સાંજ સવાર કરવાથી ફળદાયી છે

૬-સીત્કારી

અનુકૂળ પડતા આસને બેસી જીભને દાંત સાથે લગાવી નાક બંધ કરી મુખદ્વારે જોરથી સીત્કાર પૂર્વક (સીસકાર પૂર્વક) પવન ખેંચી બંધ રાખી એક ગણો પૂરક કરવો, પછી જાલંધર બંધ કરી નાસિકાના બંને છિદ્ર બંધ રાખી ચારગણો કુંભક કરવો, પછી ઉડ્ડીયાન બંધ કરી નાસિકાના ડાબા છિદ્રથી બે ગણો રેચક કરવો આ એક સીત્કારી પ્રાણાયામ થયો. આ પ્રાણાયામ ઉષ્ણકાળમા કરવાના છે આ પ્રાણાયામ શરીરમા ઠંડક આપે છે, પિત્ત વિકાર શાંત કરે છે, આલસ્ય મટે છે, શરીર નીરોગી રહે છે, શરીરની લાવણ્યતા વધે છે. ભૂખ, તરસ શાંત રાખે છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ, અને પછી વધીને ચાલીસથી એંસી સુધી સાંજ સવાર કરવાથી ફળદાયી છે

૭-ભસ્ત્રિકા

પદ્માસનથી બેસી અથવા અનુકૂળ પડતા આસને બેસી પણ બનતા સુધી પદ્માસનથીજ બેસવુ સારૂં છે, કારણ કે પ્રાણાયામમાં

આસન દઢ રાખવુ પડે છે પછી મૂળ બધ રાખી, પ્રથમ નાસિકાના ડાબા છિદ્રથી લુહારની ધમણ માફક જોરથી વાયુને ૧૦૦) મેા વખત લેવેા અને મૂકવેા, પછી છેલ્લી વખતે પવન ખૂબ બહાર રેચક કરી તરત એકદમ પવનનેા જોરથી પૂરક કરવેા પછી જાલધર બધ કરી નાસિકાના બને છિદ્ર બધ કરી જ્યા સુધી પવન સુખપૂર્વક રેાકી શકાય ત્યા સુધી રેાકી રાખવેા પછી રેચક કરવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે જમણુ નસકેારૂ એવી ઉડ્ડીયાન બધ કરી મુખ મીચુ કરી ધીરે ધીરે રેચક કરવેા, પછી જમણા છિદ્રમાથી ૧૦૦) સેા વખત ઉપર પ્રમાણે ઘર્ષણ કરવુ. પછી છેલ્લા ઘર્ષણ વખતે પવન ખુબ બહાર કાઢી તરત પૂરક જોરથી કરવેા, પછી જાલધર બધ કરી બને છિદ્ર બધ કરી, સુખપૂર્વક રેાકી શકાય ત્યા સુધી રેાકી રાખવેા, પછી મુખ નીચુ કરી ઉડ્ડીયાન બધ કરી વાયુનેા રેચક બને છિદ્રથી ધીરે ધીરે કરવેા પછી બને છિદ્રથી ૧૦૦) સેા વખત ઘર્ષણ કરી, છેલ્લી વખતે પવન બહાર ખૂબ રેચક કરી તુરત પવનનેા જોરથી અદર પૂરક કરવેા પછી જાલધર બધ કરી સુખપૂર્વક રાકી શકાય ત્યા સુધી રાકી રાખવેા પછી મુખ સીધુ કરી ઉડ્ડીયાન બધ કરી ડાબા છિદ્રથી શનૈ શનૈ રેચક કરવેા આ એક ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ થયેા આ પ્રાણાયામ કરવાથી કુભક વધારે ટકે છે, અને રેચક થેાડેા થાય છે આ પ્રાણાયામથી કુડલીની શકિત જાગૃત થાય છે સર્વ પ્રાણાયામમા આજ પ્રાણાયામ મુખ્ય છે આજ પ્રાણાયામ કરવા યેાગ વેત્તાઓની ખાસ ભલામણ છે આથી ત્રિદેાષ જે વાત, પીત્ત, અને કફ તેનેા નાશ થાય છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે સુષુમ્ણાના મુખ ઉપર અર્થાત્ અગ્ર ભાગમા જે કફાદિ દેાષેા છે, તેને મટાડે છે (સુકવી નાખે છે) અને સુષુમ્ણાના મુખ ઉપર સાડાત્રણ આટા દઈ સર્પાકાર સૂતેલી લાલ સિદુર વર્ણિ નાગણીના તરતના જન્મેલા બચ્ચા જેવી કુડલીની શકિત સીધી થાય છે (જાગૃત થાય છે)

અને સુષુમ્ણામાં પ્રાણ સહિત ગતિનો સુખપૂર્વક પ્રવેશ કરાવી, બ્રહ્મ ગ્રંથી, વિષ્ણુગ્રથી, અને રુદ્ર ગ્રથીનુ ભેદન કરે છે આ ત્રણે ઋતુમા કરાય છે, સવાર, સાંજ, પંદર પંદર અભ્યાસ કરવાથી ફળદાયી છે

૮—ભ્રામરી.

અનુકૂળ પડતા આસને બેસી મૂળ બધ રાખીને બન્ને છિદ્રથી ભ્રમરીના જેવો ધ્વનિ થાય તેમ પવનને કંઠથી સુખપૂર્વક લઇ પૂરક કરવો પછી જાનધર બધ કરી બને છિદ્ર બધ કરી કુભક સુખ પૂર્વક થાય ત્યા સુધી કરવો, પછી બને છિદ્રથી ભ્રમરના જેવો ધ્વનિ કરી ધીરે ધીરે ઉડ્ડીયાન બધ કરી મુખ સીધુ કરી રેચક કરવો આ એક ભ્રામરી પ્રાણાયામ થયો આ ભ્રામરી કુભક આન-, દને આપવાનો છે ચચળતા દૂર કરનાર છે ત્રણે ઋતુમા થાય કે ગગાને અને કંઠની નળીને સ્વચ્છ કરનાર છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ અને પછી વધીને ચાલીસથી એસી સુધી, સવાર, સાજ કરવાથી ફળદાયી છે

બીજી રીત—ભ્રમરી તથા ભ્રમરના જેવો ધ્વનિ કર્યા વિના બને છિદ્ર ખુલ્લા રાખી કંઠ દ્વારા ગગામા ધીમો ધીમો સરસર અવાજ થાય એમ પવન આસ્તે આસ્તે લબાણથી લેવો અને મૂકવો વચમા તૂટક તૂટક શ્વાસ લેવો-મૂકવો નહી પણ એકધારો વચમા ભગાણ ન પડે એમ લે મૂક કરવો આમ, પાચ દશ પદર, પચ્ચીસ, પચાસ કે સો વખત કરવુ અર્થાત્ આપણને ઠીક લાગે એટલા વખત કરવુ પછી ભ્રમરીવત્ ધ્વનિ કરી છેલ્લી વખતે પૂરક કરવો સુખપૂર્વક રોકાય ત્યાંસુધી જાનધર બધ કરી કુભક કરવો પછી ઉડ્ડીયાન બધ કરી મુખ સીધુ કરી, બને છિદ્રથી ભ્રમરવત્ ધ્વનિ શનૈ શનૈ રેચક કરવો આ બીજી રીતે એક ભ્રામરી પ્રાણાયામ થયો બનેના ફળ એકજ છે

૯--મૂર્છા

પદ્માસને બેસી મૂળ બંધ રાખી ષણ્મુખી મુદ્રા કરી બંને છિદ્ર થી પવનને જોરથી એક ગણે લઇ પૂરક કરવેા. પછી જાલંધર બંધ કરી ચાર ગણે કુંભક કરવેા, પછી મુખ સીધું કરી ઉડ્ડીયાન બંધ કરી, ડાબા છિદ્રથી બે ગણે રેચક શનૈઃ શનૈઃ કરવેા આ એક મૂર્છા પ્રાણાયામ થયેા, આ મૂર્છા પ્રાણાયામમા કુંભક દઢ પૂર્વક કરી રાખવાથી, અને જોરથી શરીરને આસન સહિત ઉંચું કુદવવાથી ટેકે છે, (ઉછળે છે) અર્થાત્ દેડકાની માફક દાદુરીભાવને પામે છે. આ કુંભકથી ભ્રકુટીમાં પંચતત્વનાં દર્શન થાય છે, અને મન મૂર્છા પામે છે ચિત્તનું ચંચળપણું દૂર થાય છે. આ સઘે ઋતુમા કરી શકાય છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ અને પછી વધીને ચાલીસથી એંસી સુધી સવાર સાંજ કરવાથી ફળદાયી છે

ષણ્મુખી મુદ્રા—બંને અંગુઠાથી બંને કાનના છિદ્ર, બંને તર્જનીથી બંને ચક્ષુ, બંને મધ્યમાથી બંને નાસાપુર, અને બંને અનામિકા અને બંને કનિષ્ઠિકાવતી મુખ બંધ કરવુ તે પણ્મુખી મુદ્રા છે.

૧૦–પ્લાવિની

આ પ્રાણાયામ જ્યા જળાશય હેાય ત્યાં કરાય છે. પાણી ઉપર પદ્માસનવાળી અથવા પલાઠી વાળી ચિત્તા સઇ જવું અને બંને હાથના પંજા માથા નીચે રાખવા અને માથું, પેટ અને પલાઠીનેા ભાગ ઉચેા રાખવેા, પછી બંને નાસિકાથી પવન લઇ પૂરક કરવેા અને જ્યા સુધી કુંભક સુખપૂર્વક રહે ત્યા સુધી રાખવેા પછી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી રેચક કરવેા આ એક પ્લાવિની પ્રાણાયામ થયેા. જ્યાં સુધી જળ ઉપર રહેવું હેાય ત્વા સુધી આ પ્રાણાયામ કર્યા કરવા. આ પ્રાણાયામ કરવાથી અને શરીર બરાબર લંબ્બા પ્રમાણે

અને સુષુમ્ણામાં પ્રાણ સહિત ગતિનો સુખપૂર્વક પ્રવેશ કરાવી, બ્રહ્મ ગ્રંથી, વિષ્ણુગ્રંથી, અને રૂદ્ર ગ્રંથીનું ભેદન કરે છે આ ત્રણે ઋતુમા કરાય છે, સવાર, સાંજ, પંદર પંદર અભ્યાસ કરવાથી ફળદાયી છે

૮—ભ્રામરી.

અનુકૂળ પડતા આસને બેસી મૂળ બંધ રાખીને બને છિદ્રથી ભ્રમરીના જેવો ધ્વનિ થાય તેમ પવનને કંઠથી સુખપૂર્વક લઈ પૂરક કરવો પછી જાલંધર બંધ કરી બને છિદ્ર બંધ કરી કુંભક સુખપૂર્વક થાય ત્યાં સુધી કરવો, પછી બને છિદ્રથી ભ્રમરના જેવો ધ્વનિ કરી ધીરે ધીરે ઉડ્ડીયાન બંધ કરી મુખ સીધું કરી રેચક કરવો આ એક ભ્રામરી પ્રાણાયામ થયો આ ભ્રામરી કુંભક આનંદને આપનારો છે, ચંચળતા દૂર કરનાર છે તમે ઋતુમા થાય છે ગળાને અને કંઠની નળીને સ્વચ્છ કરનાર છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ, અને પછી વધીને ચાળીસથી એંસી સુધી, સવાર, સાંજ કરવાથી ફળદાયી છે

બીજી રીત—ભ્રમરી તથા ભ્રમરના જેવો ધ્વનિ કર્યા વિના બને છિદ્ર ખુલ્લા રાખી કંઠ દ્વારા ગળામા ધીમો ધીમો સરસર અવાજ થાય એમ પવન આસ્તે આસ્તે લંબાણથી લેવો અને મૂકવો વચમાં તૂટક તૂટક શ્વાસ લેવો—મૂકવો નહી પણ એકધારો વચમાં અંતરાય ન પડે એમ લે મૂક કરવો આમ, પાંચ દશ, પંદર, પચ્ચીસ, પચાસ કે સો વખત કરવું અર્થાત્ આપણને ઠીક લાગે એટલા વખત કરવું પછી ભ્રમરીવત્ ધ્વનિ કરી છેલ્લી વખતે પૂરક કરવો સુખપૂર્વક રોકાય ત્યાંસુધી જાલંધર બંધ કરી કુંભક કરવો પછી ઉડ્ડીયાન બંધ કરી મુખ સીધું કરી બને છિદ્રથી ભ્રમરવત્ ધ્વનિ શનૈ શનૈ રેચક કરવો. આ બીજી રીતે એક ભ્રામરી પ્રાણાયામ થયો બંનેના ફળ એકજ છે

૯—મૂર્ચ્છા

પદ્માસને બેસી મૂળ બંધ રાખી ષણ્મુખી મુદ્રા કરી બંને છિદ્ર થી પવનને જોરથી એક ગણો લઇ પૂરક કરવો. પછી જાલંધર બંધ કરી ચાર ગણો કુંભક કરવો, પછી મુખ સીધું કરી ઉડ્ડીયાન બંધ કરી, ડાબા છિદ્રથી બે ગણો રેચક શનૈઃ શનૈઃ કરવો આ એક મૂર્ચ્છા પ્રાણાયામ થયો, આ મૂર્ચ્છા પ્રાણાયામમા કુંભક હઠ પૂર્વક કરી રાખવાથી, અને જોરથી શરીરને આસન સહિત ઉંચું કુદવવાથી કૂદે છે, (ઉછળે છે) અર્થાત્ દેડકાની માફક દાદુરીભાવને પામે છે. આ કુંભકથી ભ્રકુટીમાં પંચતત્વનાં દર્શન થાય છે, અને મન મૂર્ચ્છા પામે છે ચિત્તનું ચંચળપણું દૂર થાય છે. આ ત્રણે ઋતુમાં કરી શકાય છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ અને પછી વધીને ચાલીસથી એંસી સુધી સવાર સાંજ કરવાથી ફળદાયી છે.

ષણ્મુખી મુદ્રા—બંને અંગુઠાથી બંને કાનના છિદ્ર, બંને તર્જનીથી બંને ચક્ષુ, બંને મધ્યમાથી બંને નાસાપુર, અને બંને અનામિકા અને બંને કનિષ્ઠિકાવની મુખ બંધ કરવું તે ષણ્મુખી મુદ્રા છે.

૧૦—પ્લાવિની

આ પ્રાણાયામ જ્યા જળાશય હોય ત્યાં કરાય છે. પાણી ઉપર પદ્માસનવાળી અથવા પલાઠી વાળી ચિત્તા સુઇ જવું અને બંને હાથના પંજા માથા નીચે રાખવા અને માથું, પેટ અને પલાઠીનો ભાગ ઉંચો રાખવો, પછી બંને નાસિકાથી પવન લઇ પૂરક કરવો અને જ્યા સુધી કુંભક સુખપૂર્વક રહે ત્યા સુધી રાખવો. પછી ધીરે ધીરે બંને નાસિકાથી રેચક કરવો આ એક પ્લાવિની પ્રાણાયામ થયો. જ્યાં સુધી જળ ઉપર રહેવું હોય ત્વા સુધી આ પ્રાણાયામ કર્યા કરવા. આ પ્રાણાયામ કરવાથી અને શરીર બરાબર લંબ્યા પ્રમાણે

રાખવાથી કેમળપત્રની માફક અગાધ જળમાં ઉપર રહી શકાય છે આ પ્રાણાયામથી શરીરમાં શીતળતા થાય છે અને શરીરના દાહને શમન કરે છે શરીરની ખોટી ગરમી પણ મટી જાય છે ઉનશા મટે છે તળાવ, નદી, નાર, ધરા આદિ જળાશયમાં આ પ્રાણાયામ કરાય છે ગુરૂદ્વારા જળ ઉપર રહેવાનુ શીખી લઈ પછી આ પ્રાણાયામ કરવા

રચક પૂરક, અને કુભકના ભેથી પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારના છે અને સહિત (રચક, પૂરક કુભક સહિત) અને કેવળ (શ્વાસપ્રશ્વાસ ની ગતિજ બધ અને કેવળ પ્રાણનુ સ્થિર થવુ તે કેવળ) ના ભેથી પ્રાણાયામ સહિત અને કેવળ એમ બે પ્રકારના છ

૧૨—બાહ્ય

અનકૂળ પડતા આસને બેસી મૂળ બધ કરી એક ગણે વાયુ રેચક કરવો અને એ વાયુને બહાર ૪ ચાર ગણે રોકવો (બહાર કુભક કરવો) પછી બે ગણે અદર વાયુનો પૂરક કરવો આ એક બાહ્ય પ્રાણાયામ થયા આ પ્રાણાયામ વારવાર કરવાથી કેવળ કુભક સિદ્ધ થાય છે

૧૩—આભ્યતર

અનુકૂળ પડતા આસને બેસી મૂળ બધ કરી એક ગણો પૂરક કરવો ચારગણો કુભક અને બે ગણે રેચક કરવો આ આભ્યતર પ્રાણાયામ થયો આ પ્રાણાયામ વારવાર કરવાથી કેવળ કુભક સિદ્ધ થાય છે

બહાર રેચક કરી બહાર કુભક કરવો તે બાહ્ય કુભક કહેવાય છે અર્થાત્ બાહ્ય પ્રાણાયામ કહેવાય છે પ્રાણને અદર રાકવો તે આભ્યતર કુભક કહેવાય છે અર્થાત્ આભ્યતર પ્રાણાયામ કહેવાય છે પ્રાણને પ્રયત્ન વિના અને રેચક પૂરક કર્યાં

વિના સ્વભાવિક ગતિ રોકી પ્રાણ સ્થિર કરવો તે કેવળ કુંભક છે આ બધા બારે પ્રાણાયામનું ફળ કેવળ કુંભક સિદ્ધ કરવો તે છે આ સિદ્ધ થાય તેના પ્રાણ નાસિકાદ્વારા આવજા કરતા નથી, એમને પછી શ્વાસ લેવાની કે મૂકવાની જરૂર રહેતી નથી. ઇચ્છા માત્રથી પ્રાણ રોકી શકે છે ઇચ્છા પ્રમાણે કુંભક કરી શકે છે આ યોગીઓમા ઉત્તમ યોગી છે આવા યોગી યોગીરાજ અને યોગાચાર્ય, અને પૂર્ણ યોગવેત્તા છે. અને મહાન સિદ્ધ સમાન છે, આવા યોગી દુર્લભ છે,

બારમાત્રા સુધી કુંભક કરી શકાય તે પ્રાણાયામ કનિષ્ટ છે એ પ્રાણાયામમા શરીરે પરસેવો વળે છે એ પરસેવો પ્રાણાયામ કરી રહ્યા પછી શરીરે મર્દન કરી દેવો જેથી શરીર દ્રઢ અને હલકું થાય છે. ચોવીસ માત્રા સુધી કુંભક કરી શકાય તો તે પ્રાણાયામ મધ્યમ છે એ પ્રાણાયામમા શરીરમા કંપ થાય છે. છત્રીસ માત્રા સુધી કુંભક કરી શકાય તો તે પ્રાણાયામ ઉત્તમ છે આ પ્રાણાયામથી શરીરનું ઉત્થાન થાય છે, એટલે શરીર કઇ આસનથી અદ્ધર રહેતુ નથી પણ પ્રાણ સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરવા જાય ત્યારે શરીરને વાયુ વાળી દે છે, એ વખતે ઝેકુ આવે છે, અને પદ્માસન આદિ આસન સહિત શરીર લથડી પડે છે આવુ થાય છે, ત્યારેજ કુંડલી જાગે છે, અને સુષુમ્ણામા પ્રાણ જાય છે. કુંડલી જાગ્યા પછી આવુ કાઇ થતુ નથી આ સ્થિતિનેજ આસન ઉત્થાન થયુ કહે છે

સાધારણ વેગથી ઘુંટણની આસપાસ હાથને પ્રદક્ષિણા કરાવીને એક ચપટી વગાડીએ તેટલા કાળને એક માત્રાનો કાળ કહે છે.

નાડી શુદ્ધિ થાય છે ત્યારે શરીરની લઘુતા જઠરાનલનીદિપ્તિ, નાદની પ્રગટતા, ધારણાને લાયક મન, શરીરની કાંતિ, નેત્ર નિર્મળ, આરોગ્યતા, કુંડલીની જાગૃત, મુખની પ્રસન્નતા, બિંદુજય, નાડીઓની શુદ્ધિ, કંઠની મધુરતા અને પ્રકાશને આડે આવતું આવરણ દૂર થાય છે. આટલા ચિન્હો થાય છે

કોરણ—૧૧.

ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ તથા કુંડલી જાગૃત વિધિ.

કુંડલીની શક્તિ જાગૃત કરી સુષુમ્ણા માર્ગમાં પ્રવેશ કરવા માટે ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ સર્વોપરી છે, શાસ્ત્રમાં ભસ્ત્રા પ્રાણાયામનો વિધિ જુદી જુદી રીતે છે. પણ સુખપૂર્વક થાય એવી રીત નીચે મુજબ છે. અનુકૂળ પડતા આસને બરાબર સીધા ટટ્ટાર બેસી અભ્યાસ કરવો આ ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ વખતે પદ્માસનજ રાખવું એ ઠીક છે, કારણ કે કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થાય છે, ત્યારે શરીર વાંકુ વળે છે, અને ઝોકું આવે છે. એ વખતે પદ્માસન હોય તો આસન છૂટી ન જાય, અને શરીર કાબુમા રહે, અને પ્રાણને સરળતા રહે, માટે બનતાં સુધી પદ્માસનથીજ બેસવુ એ યોગ્ય છે. કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થયા પછી સિદ્ધાસન ઉત્તમ છે, કારણકે એડીથી શિવનીના સ્થાનમાં સુષુમ્ણા નાડી દબાય છે, અને એથી પ્રાણ પાતળો થઇ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે, અને ષટ્ચક્ર ભેદન થઇ સમાધિ થાય છે. સિદ્ધાસન ન ફાવે તો પછી પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન પણ ઉત્તમ છે. પ્રથમ બનતા સુધી પદ્માસનથી બેસી પછી નાસિકાનું જમણું છિદ્ર જમણા હાથના અંગુઠાથી દબાવી નાસિકાના ડાબા છિદ્રથી જોરથી ૧૦૦) સો વખત શ્વાસ લેવો અને મૂકવો આમ સો વખત લુહારની ધમણ માફક લે-મૂક કરી ઘર્ષણ કરવુ. ત્યારબાદ શ્વાસને જોરથી અંદર પૂરક કરી જ્યા સુધી સુખપૂર્વક અંદર કુંભક કરી શકાય ત્યા સુધી કુંભક બંને છિદ્રો બંધ કરીને કરવો. જ્યારે શ્વાસ બહાર કાઢવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે નાસિકાનું ડાબુ છિદ્ર બંધ કરી નાસિકાના જમણા છિદ્રથી ધીરે ધીરે બહાર રેચક કરવો, પછી તુરત નાસિકાના ડાબા છિદ્રને અનામિકા અને કનિષ્ઠિકાથી બંધ કરી જમણા છિદ્રથી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ૧૦૦) સો વખત ઘર્ષણ કરવું. પછી શ્વાસને જોરથી અંદર પૂરક

કરી કુંભક કરવો. કુંભક વખતે નાસિકાનાં બંને છિદ્રો બંધ કરી દેવાં, અને સુખપૂર્વક જ્યાં સુધી કુંભક કરી શકાય ત્યાં સુધી કુંભક કરવો, પણ બળજબરીથી કુંભક કોઈ પણ વખતે ન કરવો. પછી જ્યારે શ્વાસ છોડવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે ધીરે ધીરે શ્વાસને નાસિકાનાં બંને છિદ્રથી રેચક કરવો. પછી નાસિકાનાં બંને છિદ્રથી ૧૦૦) સો વખત ઘર્ષણ કરવું, અને જોરથી શ્વાસ ખેંચી પૂરક કરી નાસિકાનાં બંને છિદ્રો બંધ કરી સુખપૂર્વક કુંભક કરી શકાય ત્યાં સુધી કરવો. પછી છોડવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે જમણું છિદ્ર બંધ કરી શ્વાસને ધીરે ધીરે ડાબા છિદ્રથી રેચક કરવો. આ એક ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ થયો. પૂરક વખતે ગુદા સંકોચી રાખવી અને ટટ્ટાર બેસવું તે મૂળબંધ, કુંભક વખતે ડોકને નીચી નમાવી દેવી તે જાલંધરબંધ, રેચક વખતે પેટને આપણી તરફ ખેંચી ઉંચુ ચઢાવવું તે ઉડ્ડીયાન બંધ. આ ત્રણે બંધ સહિત ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કરવા.

બંને નાસિકાના છિદ્રથી ૧૦૦) સો વખત ઘર્ષણ કરી ત્રણે બંધ સહિત, પૂરક, કુંભક, અને રેચક કરવો આ રેચક ડાબા છિદ્રથી કરવો. આનું નામ કપાલભાતિ કહેવાય છે. યોગનિષ્ટ ક્રિયામાં જે કપાલભાતિ નામની ક્રિયા છે તે આજ છે. આ કપાલભાતિ ભસ્ત્રાની અંતર્ગત છે.

લુહારની ધમણને સંસ્કૃતમાં ભસ્ત્રા કહે છે. એ ધમણની માફક શ્વાસ લેવો અને મૂકવો એવી રીત પ્રાણાયામની હોવાથી આ પ્રાણાયામને ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કહે છે. આ ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કરવાથી કુંભક સ્વભાવિક રીતેજ અન્ય પ્રાણાયામ કરતા વધારે થાય છે. એટલે અભ્યાસ કરતાં કુંભક વધે છે, અને મન, તથા પ્રાણ સ્થિર થાય છે, ભસ્ત્રા પ્રાણાયામમા કુંભક વધારે થાય છે પણ રેચક બહુજ ઓછો થાય છે, માટે રેચક કેમ ઓછો થાય છે, એ વહેમ રાખી

ભસ્ત્રા કરવી છોડવી નહીં અને રેચક માટે વહેમ રાખવો નહીં. એ રેચક ઓછો થાય છે તે સ્વભાવિક છે, આ ભસ્ત્રા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ સવારે અને સાંજે કયારે કરવો તે ક્રમ નીચે મુજબ છે.

નિયમો

પ્રાતઃકાલ—પ્રાતઃકાલે પાંચ વાગ્યે ઉઠવું. દિશા, દાતણ, સ્નાન કરી. ૬) ૭ વાગ્યે બેસવું. ાા અડધા કલાક સુધીમાં સંધ્યા તથા પૂજા કરી પરવારી જવું. ૭ાા સાડા ૭ થી ૧૧) અગીઆર વાગ્યા સુધી અભ્યાસ કરવો ૧૧) અગીઆર થી ૧૨) બાર વાગ્યા સુધીમાં ભોજન કરી લેવું

સાયંકાલ—૧૨) બાર થી ૨) બે વાગ્યા સુધી આરામ, ૨) બે થી ૩) ત્રણ સુધીમા દિશા તથા સ્થાન કરી પરવારવું. ૩) ત્રણ થી ૮) આઠ વાગ્યા સુધી અભ્યાસ કરવો, પછી ૮) આઠ થી ૯) નવ સુધી આરામ પછી ૯) નવ થી ૧૦) દશ વાગ્યા સુધીમાં સુઇ જવું. તે પછી પ્રાત કાલે ૫) પાચ વાગ્યે ઉઠવું અને ઉપર પ્રમાણેના કાર્યક્રમમા પાછું જોડાઇ જવું. નીચે લખેલ રીત (ક્રમ) મુજબ અભ્યાસ કરવો

અભ્યાસક્રમ— શ્રી સદ્‌ગુરૂ, ગણપતિ, તથા શંકરનું સ્મરણ કરી આસન અનુકૂળ પડતું વાળી બેસવુ. પછી ૧) એક કપાલભાતિ કરવી ત્યાર પછી નાડી શુદ્ધિના (અનુલોમવિલોમના) પ્રાણાયામ ૨૫) પચ્ચીસ કરવા ત્યાર પછી ૧૦૦) સો વખત નાભિની નીચેના કંદમા (કંદસ્થાન ઉપર) પગની એડી વતી તાડન કરવું પગના ફણાને બને હાથથી પકડી એડી વતી કંદ ઉપર તાડન કરવુ. એક પછી એક એમ બંને પગથી તાડન કરવ. એક પગથી ૫૦) પચાસ વાર અને બીજા પગથી ૫૦) પચાસ વાર કરવુ એટલે સો વાર થશે. ત્યાર પછી આસન વાળી બેસી ૧૫) પંદર ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ

કરવા, એ પદર ભસ્ત્રા એકી સાથે કરવી. વચમા વિસામો કે થાક ન ખાવો, પણ લાગલાગટ ૧૫] પદર ભસ્ત્રા કરવી, ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ પૂરા થઇ રહ્યા બાદ શરીરે પરસેવો વળે તો તેનની આફક મર્દન કરવો, પછી અજપાનુ ધ્યાન કરવુ, એ અજપાના ધ્યાન વખતે નાભિમાજ વૃત્તિ રાખવી, ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કરતી વખતે પૂરક, કુભક અને રેચક વખતે પણ વૃત્તિ નાભિમાજ રાખવી ઘર્ષણ વખતે પણ વૃત્તિ નાભિમાજ રાખવી રાત્રે સુતી વખતે પણ નાભિમાજ વૃત્તિ રાખી સુઇ જવુ અતરાય ન હોય તો ૪૦] ચાલીસ દિવસમા કુડલીની શકિત જાગૃત થઇ જશે કદાચ અતરાય આવે, અને હોય તો તેણે અભ્યાસ વધુ વખત કરવો જેથી અવશ્ય કુડલીની શકિત જાગૃત થઇ જશે, ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ વખતે કુભક કર્યો હોય ત્યારે આ કુભક કર્યો છે એવુ ભાન ન રહે, ત્યારે કુભક વધારે વાર ટકે છે આવુ મન અમનરક થાય ત્યારે કુભક વધુ ટકે છે આ અભ્યાસ કરવાથી દરેકને સિદ્ધ થાય છે. જેમ મરચુ સદ્‌ગુણી કે દુર્ગુણી ધર્મી કે અધર્મીનો ભેદ રાખ્યા વિના દરેકને તીખુ લાગે છે, અને જેમ સાકર પાપાત્મા કે પુન્યાત્માનો ભેદ રાખ્યા વિના દરેકને ગળી લાગે છે, તેમ આ પ્રાણાયામ ભેદ રાખ્યા વિના સિદ્ધિ આપે છે આમા યોગ્ય રીતના પુરૂષાર્થનીજ જરૂર છે સાધકે પુગ પ્રેમથી આ પ્રાણાયામ કરી કુંડલીની શકિત જાગૃત કરી ચક્ર ભેદન કરી સહસ્રદલ કમળમા જઇ જીવન્મુકત થવુ, એ પરમ પુરૂષાર્થ છે ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કરતા કરતા શુષ્ક બસ્તિ લાયક શુષ્ક શરીર થાય ત્યારે જાણવુ કે હવે કુડલી જાગવાનો સમય નજીક છે અને ત્યારે ચારથી પાચ મીનીટ સુધી કુભક રહે છે, અને કુંડલીની શકિત જાગૃત થાય છે અને પ્રાણ સરખો થાય છે અર્થાત્ ઇડા, પીંગલા, નાડીની આડી ઉકલી જાય અધો મુખ કમળ ઉર્ધ્વમુખ થઇ નાડી આલાકાર થાય છે આ વખતે કેડ પાતળી

મરી જઇ સરખી થાય છે, આ વખતે, પ્રાણ સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરે છે આ વખતે ઝોકું આવી જઇ શરીર ઉત્થાન થાય છે. અને આ વખતે સુષુમ્ણામા પ્રાણ ગયો છે તેની ખાત્રી એ કે બરડાની કરોડમાં પાછળ જાણે કીડીની હાર ચાલતી હોય તેવો સ્પર્શ માલૂમ પડે છે, ત્યારે જાણવું કે સુષુમ્ણામા પ્રાણ ગયો છે આટલું થયા બાદ અભ્યાસ કરતા કરતાં અભ્યાસીની વૃત્તિ પુસ્તક લખવાની થાય છે માટે પુસ્તક લખવામા મન પરોવવું નહીં વળી રજો ગુણી વૃત્તિ થાય છે. માટે રજો ગુણ ન વધવો વળી અભ્યાસ કરવાથી શરીર દુબળું થવું હોય છે. ઘણું પુષ્કળ ખાધી ગયો હોય છે એટલે ચીડીઓ સ્વભાવ થાય છે એથી નકામી બાબતમા ક્રોધ આવી જાય છે એવા વખતે વૃત્તિને સમાવવી અને ક્રોધ કરતા અટકવું આ દુબળું શરીર પછી મટી જાય છે અને પુર્વવત્ થાય છે આ વખતે વાક્ય સિદ્ધિ પણ થાય છે. ત્યાર બાદ એટલે મૂલાધાર ચક્ર વટાવ્યા બાદ ક્રોધ મટી જાય છે અર્થાત્ ચીડીઓ સ્વભાવ મટી જાય છે અને શાન્ત થાય છે કોઇકનો કાયમ પણ રહે છે, પણ એ પુરૂ અંદરથી ઘણોજ દબાણુ હોય છે અને પછી અતીંદ્રિય જ્ઞાન થવા માંડે છ સુષુમ્ણામા અભ્યાસ કરતા વૃત્તિ સહિત પ્રાણ જાય છ ત્યારે પરસેવો વળે છે દૂધ પીવાથી નાડી નરમ અને કોમળ રહે છે ઘી આવાથી નાડીમા જાડયતા આવે છે મીઠું ખાવાથી ક્ષારથી પ્રાણ અક્કડ થાય છે, જેમ જેમ વાસનાક્ષય તેમ તેમ મોક્ષ નજીક સમજવો પ્રબળ પુરૂષાર્થ હોય છે ત્યારે પ્રાણ સહિત વૃત્તિ મેરૂ દંડના માર્ગે બ્રહ્મરંધ્રમા જાય છે વાયુને ઉંચાવી નાખી સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરાવી દેવા એજ જીવ ભાવને મટાડી શિવ ભાવને પમાડવા માટેનો સાચો રસ્તો છે બાકી સર્વ ધતટોપ છે નાસિકાથી નાભિ લગીનો વાયુ વાસનાત્મક છે કારણ કે આપણો આધેન, પીધેન, પદાર્થોના સત્વાદિ ત્રણે ગુણોના સસ્કારો એ

આહારમાં હોય છે. એના લીધે અનેક વાસનાઓ સ્ફુર્યા કરે છે. અને એથી વૃત્તિ વાસનાવાળી ચંચળ રહે છે, એટલે આપણને એ ચંચળ વૃત્તિ દ્વારા સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થતી નથી પણ સુષુમ્ણા નાડીમાં આ વાસનાત્મક વાયુ નથી. કારણ કે અહિયાં અગ્નિ સ્વરૂપ ઉદાન વાયુ હોવાથી વાસના સ્ફુરતી નથી, અને પ્રાણ પાતળો (સૂક્ષ્મ) થાય છે. એથી ત્યા જવાથી સ્ફુરણાઓ ન ઉઠવાથી વૃત્તિ સ્થિર રહે છે. અને અભ્યાસદ્વારા બ્રહ્મર ધ્રમાં જવાય છે. અને સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય છે. પાછળના બંક નાળ માર્ગથી જેમ બ્રહ્મરંધ્રમા જવાય છે, તેમ આગળના શિરા માર્ગથી પણ બ્રહ્મરંધ્રમાં જવાય છે એ માર્ગ પણ ભ્રોચી આગળ ભેગો થાય છે, બને માર્ગના ફળ એકજ છે અત્રે પાછળના બંક નાળ માર્ગથી જવાની રીત છે. આટલો અભ્યાસ થયા બાદ અભ્યાસ ચાલુ રાખવો પછી નાભિથી આગળ મૂલાધાર ચક્રમા વૃત્તિ રાખી અભ્યાસ કરવો આ અભ્યાસ કરતા કરતા પ્રથમ નાભિ દેખાય, પછી અગ્નિ કુંડ (જઠરાગ્નિ સ્થાન) દેખાય છે, પછી યોનિ સ્થાન બરાબર યોન્યાકૃતિ પ્રમાણે દેખાય છે, આ યોનિ સ્થાનને કામાલાપીઠ અર્થાત કામાક્ષા દેવી પણ કહે છે ત્યાર બાદ સૂર્ય સમાન તેજમા સુષુમ્ણાનુ મુખ દેખાશે વૃત્તિ સહિત પ્રાણ સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરશે અને મૂલાધારમા અવાશે, પછી પ્રાણ ઉપરને ઉપર સુષુમ્ણામા પક્ષીની માફક ચઢશે, મૂલાધાર બાદ સુષુમ્ણામા ઉંચે જતા ધોળા પ્રકાશ યુક્ત સીધો રોગડો (લીસોટો) જણાશે, એ ધોળો સીધો શેરડો (લીસોટો) જણાય છે, તે માર્ગજ સુષુમ્ણાનો છે, એ માર્ગેજ અભ્યાસીએ વૃત્તિ રાખી આગળ આગળ ઉપર જવુ, અને બધા ચક્રનુ વેધન (ભેદન) કરવુ, એ માર્ગે ઉપર જતા ચક્ર ભેદન થશે, એમ વૃત્તિ દ્વારા ઉપર ચઢતા ચઢતા આજ્ઞા ચક્રમા જવાશે, ત્યાર પછી ભ્રોચી આગળ જેને આડનો ભાગ અથવા પશ્ચિમ દ્વાર કહે છે, તે ઉપરના સુષુમ્ણાના

મુખ સુધી પહોંચી જવાશે, એ બ્રહ્મરંધ્રમાં જવાના છિદ્ર ઉપર જે કફ જામી ગયો હોય છે, તે પ્રાણની ગરમીથી ઓગળી જાય છે, ત્યારે અહીંથી બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણ સહિત વૃત્તિ જશે, આ વખતે બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણ ફેલાય છે, આપણે તેમાં ભળવું નહીં પણ પાછા વળી ફરી રહેવું. આમ થાય ત્યાર પછી સવિકલ્પ અને નિર્વિકલ્પ સમાધિ થાય છે. બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણ સહિત ગતિ જાય છે ત્યારે પ્રથમ પ્રથમ માથું ભારે લાગે છે. એ વખતે અભ્યાસીએ ગાયનું માખણ અથવા ઉંચું સારું સુખડનું તેલ માથે—તાળવે ચોપડવું અને ગમતું જેથી આરામ રહેશે આ અવસ્થાને આનંદકવા કહે છે અહીં અખંડ આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે આ વૈરાટની અને ષટ ચક્રની ધારણા પૂરી થઇ, આ ચોથી ભૂમિકા જ્ઞાનની ગણાય છે, અને જીવ મટી શિવ થઇ અજર અમર થાય છે. આ વખતે શરીરના ઉપર આપણે એક વેત ઉંચે અધર હોઇએ તેમ થાય છે અથવા શરીરમાં છીએ તેમ પણ થાય છે. યોગીએ કંઠથી નીચેના ભાગમાં જવું નહીં, કારણ કે ત્યાં જવાથી વિષય વાસના રહેલી શૃંગારિક મન થાય છે કારણ કે કંઠથી નીચેના સુષુમ્ણા ભાગમાં મનુષ્ય કોટિ મટી બધી તિર્યંક યોનિ આવે છે, જેથી નીચેના સપ્ત લોક આદિ સ્થાનોમાં જવું નહીં નીચેની બધી વિષયવાસનાવાળી, તામસ પશુ, પક્ષી નાગ, કીટ, પતંગ આદિની તિર્યંક યોનિઓ છે, ભસ્ત્રા પ્રાણાયામના અભ્યાસ કાળમાં પ્રકાશને આવતું આવરણ દૂર થઇ પ્રકાશ દેખાવા માંડે છે કોઇ વાર ઝાકળ જેવો, કોઇ વાર જળ જેવો, કોઇ વાર સૂર્ય જેવો, કોઇવાર ચંદ્ર જેવો. કોઇવાર વિજળી જેવો, કોઇવાર અગ્નિ જેવો, કોઇવાર એકદમ ધોળો આકાશ જેવો, કોઇ વાર દીપક જેવો, કોઇવાર ખુબ દિવ્ય જ્યોતિના પ્રકાશ જેવો કોઇવાર પ્રથમ શરીરમાં ધોળો પ્રકાશ ભસ્ત્રા કરતી વખતે જણાય છે કોઇ વખતે આખા શરીરમાંથી પ્રાણ ભેગો થતો હોય છે શરીરમાં ઝગઝગ થાય

છે. કેટલીક વેળા પ્રાણ હેઠો બેસે છે એવું પણ થાય છે. અને કેટલીક વખત કુંભક વખતે શરીર વાંકું વળી જાય છે, અને આસન ઉપરથી વાંકા વળી જવાય છે. કોઇવાર તારા જેવો પ્રકાશ અને બીજા અવનવાં દૃશ્યો પણ જણાય છે, આ બધા ઉપરના અનુભવો ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કરતી વખતે કુંભક થાય ત્યારે થાય છે. આ બધા પ્રકાશો તથા રંગ બેરંગી પ્રકાશો જે અભ્યાસ કાળે જણાય છે. તે બધા પ્રકાશો પંચ પ્રાણોના છે. આ બધું ગમે તે દેખાય તેના ઉપર ધ્યાન આપવું નહીં; પણ આપણે તો ફક્ત નાભિ ઉપરજ વૃત્તિ રાખી અભ્યાસ કર્યા કરવો કોઇવાર કુંભકમા વૃત્તિ એવી સ્થિર થાય છે કે આપણે જે કલ્પના કરીએ તે તરત દેખાય એવી શકિત વાળી એકાગ્ર વૃત્તિ થાય છે. પણ એવા વખતે અને -અભ્યાસ કાળે તથા હરકોઇ વખતે આપણે તો નાભિના ઉપરજ ધ્યાન રાખવું. તે સિવાય આપણે કાંઇપણ કલ્પના કરવી નહીં. આ બધા અનુભવો ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કરતા હોઇએ ત્યારે વધુ કુંભક થાય ત્યારે જણાવા માંડે છે. વિશેષ કુંભક થાય ત્યારે પ્રાણ સહિત વૃત્તિ નીચે નાભિ આગળ સ્થિર થાય છે, પ્રાણ નીચે નાભિ આગળ સ્થિર થવાથી ત્યા અંતઃકરણની તમામ વૃત્તિ ખેંચાઇ આવીને સ્થિર થાય છે આમ થાય ત્યારેજ પ્રત્યાહાર થાય છે. આ વખતે શુષ્ક અસ્થિ કરી શકાય એવુ શરીરરૂપ થાય છે. અને કુંડલી ઉપર જામી ગયેલ, કફ, પીત્ત, બળી જાય છે. (ઓગળી જાય છે, સુકાઇ જાય છે.) અને શરીરની તમામ ધાતુઓ શુદ્ધ થઇ જાય છે. આમ થાય ત્યારે જાણવું કે હવે કુંડલીની શકિત જાગૃત થવાનો સમય નજીક છે. ૐકારના જપ ૫૦૦) પાંચસેાથી ૬૦૦) છસો સુધી કુંભક વખતે કરી શકીએ ત્યારે જાણવું કે હવે કુંડલીની શકિતનો જાગૃત થવાનો સમય નજીક છે. થોડાજ દિવસમાં કુંડલીની જાગૃત થઇ પ્રાણ સહિત વૃત્તિ સુષુમ્ણામાં જશે. કુંડલીની જાગૃત થાય છે તેમનો

જન્મ મરણ છે, પરંતુ કે એ પુરાને, આ ભસ્ત્રા પ્રાણાયામથી જ્યારે નાડી શુદ્ધિ થાય છે ત્યારે શરીરની લઘુતા, જઠરાગ્નિની દિપ્તિ, નાદની પ્રગટતા, મુખ મુદ્રા તેજ, નેત્રની સ્વચ્છતા, ધારણાને લાયક મન, ધ્યાન, પ્રીતિ, અને કંઈ સમાન ગણ શરીર નીરોગી થાય છે આ ભસ્ત્રા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરતી વખતે તેલ, મરચું, અને ખટાશ ન ખાવી દૂધ, ઘી, અને સાત્વિક પદાર્થ, મગ, ચોખા, દાળ આદિ અને શાક આદિ સાત્વિક ખોરાક ખાવો અત્યાહારીપણામાં બે વખત નિરાંતે ખવાય તો તે ખાન ઉત્તમ છે કારણ કે શરીરમાં શક્તિ રહેવી જોઈએ આહાર કામાગ્નિ ન કરવો. મિતાહાર કરવો જ્યારે કુંડલી જાગૃતનો સમય નજીક આવે છે ત્યારે એક ગાંઠ વધારે ખાય તો જાણે ખુબ ઠાંસીને ખાધું હોય એમ જણાય છે અને એક કોળીયો ઓછો ખવાય તો જાણે ભુખ્યા રહ્યા છીએ એવું જણાય છે, એવી આપણી લાગણીના કાળ જેવી જરૂર-યાત જાણ છે કુંડલીની જાગૃત થયા પછી ખોરાકમાં ગમે તે ખાઓ પછી કોઈ ખાસ નિયમની જરૂર નથી, ફક્ત આપણને અનુકૂળ લાગે તે ખોરાક લેવો ભસ્ત્રા પ્રાણાયામમાં પૂરક, કુંભક, અને રેચક કેટલી માત્રાથી કરવો તે માત્રાની જરૂર આ પ્રાણાયામમાં નથી, ઇચ્છાપૂર્વક પૂરક કુંભક અને રેચક કરવો આ ભસ્ત્રા પ્રાણાયામથી કુંભક સ્વાભાવિકજ વધારે થાય છે, અને આગળ ઉપર અભ્યાસ કરતા કરતા કુંભક વધતો જાય છે કુંભક વધે છે ત્યારે જ કુંડલીની જાગૃત થાય છે, અને પ્રાણ સહિત વૃત્તિ સુષુમ્ણામાં જાય છે, કુંડલીની જાગૃત થયા પછી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે રોજ સવાર સાંજ પંદર પંદર ભસ્ત્રા કરવાની જરૂર નથી.

પછી તો સવાર સાંજ બે ત્રણ ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કરી ધ્યાનમાં બેસી જવું, અને ધ્યાનમાં વધારે સમય બેસવું, કારણ કે હઠયોગથી રાજયોગની સિદ્ધિ થાય છે કુંડલીની જાગૃત થયા પછી હઠયોગ

પૂરો થઇ રાજયેાગનેા આરંભ થાય છે, અને અભ્યાસી રાજયેાગને લાયક 'થાય છે. પછી અભ્યાસીએ ધ્યાનમાં બેસી વૃત્તિદ્વારા નાભિ મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂર, અનાહત, વિશુદ્ધ, આજ્ઞા. આ આજ્ઞા ચક્રમાં આવતાં અંધારૂં જણાય છે. કારણ કે વિશુદ્ધ ચક્રમાં જીવનું સ્થાન છે. અને જીવાત્મા અવિદ્યા યુકત છે, એટલે એ અંધારૂં, અવિદ્યા, અજ્ઞાન અને તમેાપ્રધાનનુ છે. એ વખતે ગભરાવું નહી પણ અભ્યાસ કર્યા કરવેા, વૃત્તિ સહિત પ્રાણ એની મેળેજ સીધા રસ્તે આજ્ઞા ચક્રમાં આવશે, પછી બ્રહ્મરંધ્રમા આવશે, એમ ધારણા ધ્યાનથી ચક્રભેદન કરવામા સમય વ્યતિત કરી બ્રહ્મરંધ્ર સુધી જઇ સમાધિ લાભ મેળવી, બ્રહ્મજ્ઞાન મેળવવું, અને કૃતકૃત્ય થવું બ્રહ્મનું જ્ઞાન થાય છે, માટે સુષુમ્ણા નાડીને બ્રહ્મનાડી કહે છે, સુષુમ્ણા, બ્રહ્મનાડી, મેરૂદંડ, બંકનાળ, એ બધા સુષુમ્ણા નાડીનાજ નામેા છે. બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણ સહિત વૃત્તિ જવાથી સમાધિ લાભ થાય છે, પણ ત્યા લાંબેા વખત પ્રાણ રેાકાઇ સમાધિ રહેતી નથી. લંબેા કાળ સમાધિ થવા માટે એકાંત સેવન કરી વારવાર સમાધિ કર્યા કરવી જેથી કલાકેાના કલાક અને દિવસેાના દિવસેા સુધી સમાધિ કરી શકાશે. સમાધિ ઓછી થાય કે વધુ થાય પણ બંનેને બ્રહ્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિમા કાંઇજ ફેરક નથી, જ્ઞાનમા બને સમાન છે, પણ સમાધિ વધુ ઓછી કરવામા વધુ ઓછા ગણાય એટલુંજ. જ્યારે બાર કલાક સુધી સમાધિ કરી શકાય ત્યારે કલાકેા અને દિવસેા સુધી સમાધિ કરી શકવાની શકિત આવે છે. ઉત્તમમાં ઉત્તમ યેાગી જેમને કેવળ કુંભક સિદ્ધ થયેા હેાય છે. તે છે, ઇચ્છા માત્રથી પ્રાણ ગમે ત્યારે ગમે ત્યાં સુધી રેાકી દેવેા તેનું નામ કેવળ કુંભક છે આવા કેવળ કુંભક કરનાર ઉત્તમેાત્તમ યેાગી અને સિદ્ધ પુરૂષ કહેવાય છે. સિવનીમાં આંગળી વતી દબાવવાથી, સુષુમ્ણા નાડી દબાય છે, અને એ સુષુમ્ણા દબાયાની અસર આપણને પ્રકુ-

ટીમાં (લલાટમાં) થાય છે, કારણ કે એ સુષુમ્ણા નાડી બ્રહ્મરંધ્ર સુધી ગયેલ છે, ચિત્તનીમાં દબાવવાથી એ પાતળી નાડી જેવી જણાય છે.

કીરણ—૧૨.

શિઘ્ર યેાગ થવાના નિયમેા.

ગુરૂ વિદ્યા ગુપ્ત રાખવાથી તરત ફળ આપે છે. અતિસંગીને યેાગ સિદ્ધ થતેા નથી, જૂઠું ન બેાલવું, કઠોર વચન ન બેાલવું, ફળ મેળવવાનાં સાધનેા, વિશ્વાસ, શ્રદ્ધા, ગુરૂપૂજામાં પ્રીતિ, પ્રાણી માત્ર ઉપર સમભાવ, ઇન્દ્રિયેાનેા નિગ્રહ, પરિમિત ભેાજન વિગેરે છે. સીધું. શરીર કરી હાથ જોડી ગુરૂને પ્રણામ કરવા, પછી ગણેશ, ઇષ્ટદેવ, તથા દેવી તથા ક્ષેત્રપાલ ને પ્રણામ કરવા પછી પ્રાણાયામ કરવા, પ્રાતઃ કાલ, મધ્યાન્હ કાલ, સાયં કાલ, અને અર્ધ રાત્રી એમ ચાર વખત લેામ વિલેામના ૮૦ એંસી ૮૦ એંસી પ્રાણાયામ કરવા. એ રીતે આળસ છેાડી નિત્ય કરે તેા ત્રણ માસે નાડી શુદ્ધિ થાય, નાડી શુદ્ધિ થાય, ત્યારે, શરીર સ્વચ્છ, રેાગ રહિત,-સુગંધમય, કાંતિમાન, થાય છે, આ પ્રથમાવસ્થા છે. એથી પ્રાણવાયુ સિદ્ધ થવાનેા આરંભ થયેા જાણવું. એ સમયે જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, તે વખતે, દૂધ, ઘી, અને મિષ્ટાન્ન ખાએા, હૃદય પ્રસન્ન રહે તેવેા સાત્વિક ખેારાક યુક્તાહાર રાખવેા, અતિ કડવું, ખાટું, લુખું, તીખું, ખારૂં, સરસવ જેવું, વાસી અન્ન ન ખાવું. બહુ ચાલવું નહીં, પ્રાતઃકાળે શરીરે તેલ ચેાળીને સ્નાન કરવું, ચેારી હીંસા, દ્વેષ, અને અહંકાર ન કરવેા, મનુષ્ય ઉપર બહુ પ્રેમ ન રાખવેા, સ્ત્રી સંગ, અગ્નિ સેવન, બહુ બેાલવું, બહુ ભેાજન એનેા ત્યાગ કરવેા. કઠેાર શબ્દ રહિત મધુર બેાલવું, સુંદર સુક્ષ્મદ્વારવાળા સ્થાનમાં રહેવું, રેશમી અથવા જીણાં સુતરાઉ વસ્ત્રેા પહેરવાં, કારણ કે એ વખતે અભ્યાસીની નાડી શુદ્ધ થવા આવી હેાય છે, અને પ્રાણ પાતળેા થતેા હેાવાથી, સુંવાળાં વસ્ત્રો જ શરીરને ઠીક લાગે છે, નહીં તેા શરીરને અધામું અધામું લાગ્યા કરે છે, અને સુખપ્રદ વસ્ત્રો લાગતાં નથી. નિત્ય સિદ્ધાંત

અથવા વેદાંત શ્રવણ કરવું, એકાંત વાસ કરવો, વૈરાગ્યથી ઘરમાં રહેવું, ઇશ્વરનું સ્મરણ કરવું, પ્રિય શબ્દનું શ્રવણ, ધૈર્ય, ક્ષમા, તપ, શૌચ, લજ્જા, ગુરૂની સેવા, યોગીએ હંમેશ કરવી. આ નિયમથી રહે તો કલ્યાણ છે, અને સિદ્ધિ છે, ભોજન કરીને તરત અને ક્ષુધા હોય ત્યારે અભ્યાસ ન કરવો, અભ્યાસ કાળમાં, ઘી, દૂધનો, ખોરાક રાખવો, અભ્યાસ સ્થિર થયા પછી પુર્વોક્ત નિયમોની જરૂર નથી કુંભક કરતા પ્રથમ શરીરે સ્વેદ ઉપજે ત્યારે તેણ શરીરે તેલની માફક મર્દન કરવું, નહી તો ધાતુ નાશ થશે. બીજી ભૂમિકામાં કંપ થાય છે, અને આસનથી ખસી જવાય છે, વાયુ સ્થિર ન થાય ત્યા સુધી, નિદ્રા, મળ, તથા મુત્ર અલ્પ થાય છે, વિધ્નનો નાશ થવા માટે એકાંતમા આપણા ઇષ્ટદેવનુ ભાવથી સ્મરણ કરવુ, જેથી વિધ્ન નાશ પામે છે બીજી પ્રાણાયામથી અન્તઃકરણ નિર્મળ રહે છે, પ્રાણ, અપાન, નાદ, બિંદુ, જીવ, આત્મા, અને પરમાત્મા આ સર્વના એકત્ર અવસ્થાને ઘટાવસ્થા કહે છે પ્રાણાયામના અભ્યાસીને સિદ્ધાસનથી શિઘ્ર યોગ થાય છે, પદ્માસનથી પ્રાણ સમ થઇ સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરે છે, ડાબા પગની ઉપર જમણો પગ રાખવી તે જાલંધર બંધ છે, પ્રાણને છોડતી વખતે પેટને આપણા તરફ ઉંચું ચઢાવવુ તે ઉડ્ડીયાન બંધ છે, સ્વસ્તિકાસનથી વાયુનુ સાધન કરેવો એથી વાયુ સિદ્ધ થાય છે સિદ્ધાસન, પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન, આ ત્રણ આસન શ્રેષ્ઠ છે મૂલાધારમા મન સહિત વાયુ સ્થિર થાય ત્યા ગુદાને ઉપસ્થની વચ્ચે યોનિ સ્થાનમાથી જીવ સુષુમ્ણા દ્વારા પ્રસ્થાન કરે છે એ સમયે શ્વેત, રક્તવર્ણ સૂર્યના જેવુ તેજ, ચંદ્રના જેવુ તેજ, જણાય છે. પછી યોનિ સ્થાનથી અભ્યાસના બળથી પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્ર સુધી ધીરે ધીરે ચઢે છે. ઇડા ગંગા, પીંગલા જમુના, મધ્યે સુષુમ્ણા સરસ્વતી છે એ ત્રણેના સંગમને પ્રયાગ, ત્રિકુટી, ત્રિવેણી અને પરમતીર્થ કહે છે, એમાં સ્નાન કરનાથી તુરત પવિત્ર

જાય છે. પ્રાણ ઘોડો છે, અને વૃત્તિ સ્વાર છે. ઘોડો રોકાય તો સ્વાર રોકાય અને સ્વાર રોકાય તો ઘોડો રોકાય. બેમાંથી ગમે તે એકને રોકવાથી બન્ને રોકાય છે. વૃત્તિ રોકવાથી પ્રાણ રોકાય છે, અને પ્રાણ રોકવાથી વૃત્તિ રોકાય છે. પ્રાણનો નિરોધ કરવાનો અભ્યાસ કરો. અથવા વૃત્તિનો નિરોધ કરવાનો અભ્યાસ કરો. આ બેમાંથી ગમે તે એકનો નિરોધ કરવાનો અભ્યાસ કરવાથી બન્નેનો નિરોધ થઇ સમાધિ લાભ પ્રાપ્તિ થાય છે.

ચિત્તને સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ હરકોઇ વર્ણ અને હરકોઇ આશ્રમી કરી શકે છે. બ્રાહ્મણ આદિ હરકોઇ વર્ણ અને બ્રહ્મચારી આદિ કોઇપણ આશ્રમી યોગાભ્યાસ કરી શકે છે. હરકોઇ ધર્મને માનવાવાળો હોય તો તે પણ કરી શકે છે. પુરૂષ અથવા સ્ત્રી પણ કરી શકે છે. મારે એની તરવાર અને ભજે એના ભગવાન છે. ફક્ત અભ્યાસકાળે હરકોઇ અભ્યાસીએ જે નિયમો પાળવાના હોય તે પાળવા જોઇએ. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી નિયમો પાળવાની જરૂર નથી

શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, અને ગંધ, આ પાચ વિષયોમાંથી અને હું અને મારાપણામાંથી જેમ જેમ આસક્તિ છૂટી જશે, તેમ તેમ ચિત્તની સ્થિરતા થશે ઇશ્વરની સૃષ્ટિમાં પોતાની ગણેલી અને મનથી પોતાની માનેલી પોતાની સૃષ્ટિજ બંધન રૂપ છે, ઇશ્વર સૃષ્ટિ બંધન કર્તા નથી

આસન બરાબર એક પહોર એટલે ત્રણ કલાક સુખપૂર્વક બેસી શકાય એવું સિદ્ધ કરવું, ખોરાક મિતાહાર લેવો, ખોરાકમા દૂધ, રોટલી, શાક, આ ખોરાક ઉત્તમ છે. એ સિવાય કોઇને ભાત, ખીચડી, મગ વિગેરે સાત્વિક ખોરાક ખાવો હોય તો તે પણ ખવાય. વાયુ ન થાય માટે ગરમ મસાલો દાળ શાકમા લેવો. આદુ, હળદર

ખવાય. તેલ, મરચું, અને ખટાઇ ન ખાવી. લીંબુની ખટાઇ થોડા પ્રમાણમાં બાધ કરતી નથી. થોડા પ્રમાણમાં કોકમની ખટાઇ પણ ખાઇ શકાય. પ્રાણાયામના અભ્યાસ કાળે અગ્નિ આગળ બેસી તાપવું નહીં. એમ કરવાથી માથું દુઃખવા આવશે. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું નહીં, શરદી થઇ જશે. બ્રહ્મચર્ય પાળવું. નિયમસર ઉંઘવું, નિયમસર જાગવું, નિયમસર અભ્યાસ કરવો, અને નિયમસર સાત્વિક ખોરાક લેવો. જેથી અભ્યાસમાં આગળ વધાય છે. સ્વવર્ણાશ્રમ ધર્મોના નિયમોનું પાલન કરવું. અને ગમે તે પંચ દેવમાંથી એક દેવની ઉપાસના કર્યા કરવી. ઉપાસના કોઇ દિવસ છોડવી નહીં. ઇષ્ટદેવની ઉપાસના છે, તે આપણો એક મુખ્ય આધાર છે, અને એ એક ઇષ્ટ દેવની આપણને ઓથ છે. ઇષ્ટદેવની કૃપાથી વિઘ્નનો નાશ થાય છે, અને અનુકૂળતા મળી આપણો માર્ગ સરળ થાય છે, આપણને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય તો પણ ઇષ્ટદેવની ઉપાસના છોડવી નહીં.

समष्टि

કીરણ ૧૩.

પરચુરણ વિષય.

૧–સુષુમ્ણા નાડી મૂલાધારથી તે બ્રહ્મરંધ્ર પર્યંત ગયેલી છે તેના મુખ ઉપર (સુષુમ્ણાના મુખ ઉપર) સુતેલી કુંડલીની શકિતને જાગૃત કરી તેનું ધ્યાન મન વડે અનુભવવાથી સર્વ પાપથી મુક્ત થાય છે

૨–લલાટમા તેજને (જ્યોતિને) જુવે છે, અને આગળ જઇ સમાધિ લાભ મેળવે છે તે સિદ્ધ થાય છે

૩–કાન બંધ કરવાથી જે શબ્દ સંભળાય છે તેમા વૃત્તિ સ્થિર કરી અનાહત ધ્વનિ શ્રવણ કરવાથી આનંદ ઉપજે છે, અને પછી ધ્યાનમા આગળ વધવાથી સમાધિ લાભ થાય છે અને જીવન્મુક્ત થાય છે.

૪–નાકના આગળ ખુલ્લી આંખે દશબાર આગળ છેટે રહેલા આકાશને જોવાથી તેમા તેજ દેખાય છે તત્વો પણ જણાય છે.

૫–આકાશમા જોઇ રહેવાથી ત્રણેક મીનીટમા પ્રકાશના કીરણ દેખાય છે, એને વિશ્વેદેવા કહે છે.

૬–તેજને નેત્રના ખુણામા જોવાથી અથવા ભૂમિ ઉપર જોવાથી દ્રષ્ટિ સ્થિર થાય છે.

૭–બ્રહ્મરંધ્રમાં—સહસ્ત્ર દળ કમળમા જ્યોતિ દેખાવાથી ચિત્તની સ્થિરતા થાય છે, અને સવિકલ્પ, નિર્વિકલ્પ, સમાધિ લાભ થાય છે

૮–સહસ્રદળ કમળના (બ્રહ્મરંધ્રના) ઉપર બાર આગળ દૂર ચિત્તવૃત્તિ સ્થિર કરનારને જન્મ મરણ મટી જાય છે

૯–ભ્રકુટીમા–લલાટમા, ત્રીકુટીમા–ત્રીવેણીમાં સ્હેજ ઉપર જોતા આકાશ જણાય છે તેમા દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવાથી ચિત્તની એકાગ્રતા

થાય છે. અને મન અમનસ્ક થાય છે. અભ્યાસ વધારવાથી સમાધિ લાભ થઇ મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૧૦–તાલુના ઉપલા ભાગમાં દિવ્ય પ્રકાશ છે તે ધ્યાન કરવા યોગ્ય છે.

૧૧–મહાન યોગવેત્તા સિદ્ધ પુરૂષના રહેવાથી ભૂમિપ્રદેશ પવિત્ર અને ભાગ્યશાળી થાય છે, અને એવા સિદ્ધ યોગીનાં દર્શનથી સમાજ પવિત્ર થાય છે. અને સેવા કરવાથી પરમ લાભ મેળવે છે.

૧૨–અંતઃકરણના અજ્ઞાનને દૂર કરે તે ગુરૂ, ગુરૂજ ઇષ્ટ દેવતા છે. એજ સાક્ષાત શિવ છે ગુરૂજ પરબ્રહ્મ છે ગુરૂજ પરમગતિ છે. ગુરૂજ પરાવિદ્યા છે, અને ગુરૂજ પરમ ધન છે ગુરૂજ પરમ કેવન છે, અને એજ સદ્‌ગુરૂ પરમાત્મા મોક્ષદાતા છે.

ષોડશ કલાવાન પુરૂષની ષોડશ કલાઓ–૧. પ્રાણ, ૨ શ્રદ્ધા, ૩. આકાશ, ૪. વાયુ ૫. અગ્નિ, ૬ જલ, ૭. પૃથ્વી, ૮. ઇન્દ્રિય, ૯ મન ૧૦, અન્ન, ૧૧, મંત્ર, ૧૨, વીર્ય, ૧૩, તપ, ૧૪, કર્મ, ૧૫, લોક, ૧૬, નામ, આ પુરૂષની સોળ કળા ઉપનિષદમાં જણાવી છે. આ સોળ કળામાં આખું વિશ્વ સમાઇ જાય છે.

સંક્ષેપમાં રાજયોગ કથન–તાલુના ઉપલા ભાગમાં દિવ્ય સહસ્ર દલ કમલ છે એમાં મુક્તિના દાતા પરમ શિવ સ્વરૂપ ગુરૂ રહે છે. એ કૈલાસવાસી, નિષ્કલ, અવિનાશી, ઈશ્વર છે એના ધ્યાનથી, જન્મ મરણ રહે નહીં, સર્વદા જ્ઞાનયોગ અભ્યાસ કરવાથી, એ સ્થિતિ રહે છે. તેથી સમાધિ નિશ્ચળ થાય છે એ નિરંતર અભ્યાસ કરવાથી, સંસાર વિસ્મરણ થઇ જાય છે હઠયોગ વિના રાજયોગ સિદ્ધ થતો નથી, રાજયોગ વિના સિદ્ધિ નથી માટે યોગવેત્તા ગુરૂ સેવવા અને મિતાહારી રહેવું બુદ્ધિમાન સાધક સાધુવૃત્તિ રાખે, થોડું બોલે સંગ સર્વ પ્રકારે ત્યાગ રાખે, એ પ્રકારે નિશ્ચયબુદ્ધિ ગૃહસ્થ પણ યોગાભ્યાસ કરે તો સિદ્ધિ પામે

પ્રણવજપ—પ્રણવ જપ પ્રથમ હ્રસ્વ. પછી દીર્ઘ, અને પછી પ્લુત ઉચ્ચારથી કરે તેા સિદ્ધિ આપે છે. ગૃહસ્થ ધરમાં રહી, સ્ત્રી પુત્રાદિ સંપન્ન રહીને પણ જે અંતર ત્યાગ પૂર્વક યેાગસાધનમાં પ્રવૃત્ત રહે તેા સર્વદા આનંદમાં ક્રીડા કરશે.

પંચ પ્રાણના બીજ મંત્રો—પ્રાણનું બીજ. ऐं. છે, અપાનનું બીજ, रौं છે સમાનનું બીજ. वैं. છે. ઉદાનનું બીજ ल्लौं છે. વ્યાનનું બીજ. क्लौं. છે.

॥ પંચ પ્રાણના રંગ—અમૃતનાદેાપનિષદ ॥

रक्त वर्णो मणि प्रख्यः प्राण वायुः प्रकीर्तितः
अपान. तस्यमध्येतु, इन्द्रगोप समप्रभ ॥३७॥
समानस्तुद्वयोर्मध्ये, गोक्षीरधवलप्रभ ।
आपाण्डुर उदानश्च, व्यानो ह्यर्चिः समप्रभः ॥३८॥ .

અર્થ—લાલ મણીના જેવેા પ્રાણ વાયુનેા રંગ છે અપાનનેા તેની મધ્યમા ઇન્દ્ર ગેાપ નામનેા જે કીડેા થાય છે, જેને ઇન્દ્રની ગાય કહે છે, તેના જેવેા લાલ રંગ છે (રાતા મખમલ જેવેા લાલ રંગ છે) સમાન વાયુનેા રંગ એ બેની મધ્યમા ગાયના દૂધ જેવેા ધેાળેા રંગ છે ઉદાન વાયુનેા રંગ પીળેા પાડુ વર્ણ છે વ્યાન વાયુનેા રંગ અર્ચિ એટલે અગ્નિના પ્રકાશ જેવેા છે

॥ શ્વેતાશ્વતરેાપનિષદમાં કહ્યું છે કે ॥

निहारधुमार्कानलानिलाना, खद्योत विद्युत स्फटिक शिशनाम् ।
एतानि रूपाणि पुरस्सराणि, ब्रह्मण्यभिव्यक्तकराणियोगे, ॥

અર્થ—અભ્યાસીને, નિહાર (ઝાકળ) ધુમ, અર્ક, અનલ (અગ્નિ) અનિલ (જળ) ખદ્યોત (આગિયા) વિદ્યુત, સ્ફાટિક, શશી, આ બધા પ્રકાશેા અંદર દેખાય છે. અને બ્રહ્મ છે એવું યેાગાભ્યાસીને જણાવે છે. (ખાત્રી કરાવે છે) એ બધા પ્રકાશેા પંચ પ્રાણના છે, એ સર્વ પ્રકારના પ્રકાશેાનું તેજ પંચ પ્રાણેાનુ જ તેજ છે.

॥ પ્રણવનું સ્પષ્ટીકરણ ॥

ॐ	ક્લિપ્તિ			જ્ઞપ્તિ	
	સમષ્ટિ		વ્યષ્ટિ	સમષ્ટિ	વ્યષ્ટિ
•	સદાશિવ	આદ્યશક્તિ	શિવ	સદાશિવ	શિવ
ँ	ઈશ્વર	મહામાયા	જીવ	ઈશ્વર	જીવ
म	રૂદ્ર	મહાકાલી	પ્રાણ	મહત્તત્ત્વ	બુદ્ધિ
उ	વિષ્ણુ	મહાલક્ષ્મી	તૈજસ	અહંકાર	અભિમાન
अ	બ્રહ્મા	મહાસરસ્વતી	વિશ્વ	આકાશ	નાદ

જગતની કલ્પના કરનાર ચિત્ત છે, તેનો લય થાય ત્યારે જગત ક્યાં રહ્યું ! તે વખતે જગત નથી. પણ ચિત્તના લયની સાથે જગતનો લય થઇ ચિત્ત ચિદ્રૂપ થાય છે આપણાં શરીરો નીચે પ્રમાણે સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ, કારણ અને મહાકારણ છે આ મહાકારણ એજ બ્રહ્મ

ઇશ્વરના શરીરનો ક્રમ-વિરાટ, હિરણ્યગર્ભ, ઇશ્વર અને બ્રહ્મ.

પ્રણવનાં ચાર પદ નીચે પ્રમાણે છે-अ, उ, म. અને પરમાત્મા.

હવે સ્થૂળ શરીરનો ઇશ્વરના વિરાટમા લય, અને તે વિરાટનો અકાર બ્રહ્મમા લય કરવો

સૂક્ષ્મ શરીરનો હિરણ્યગર્ભમા લય, અને હિરણ્યગર્ભનો ઉકાર વિશ્નુમા લય કરવો

કારણ શરીરનો ઇશ્વરમા લય, અને ઇશ્વરનો મકાર રૂદ્રમા લય કરવો

ણુ-સાકારનો મહાકારણમા એટલે બ્રહ્મમા લય કરવો એટલે એ સર્વ ચૈતન્યરૂપ છે. તત્ત્વમસિ તે તું છે, એવી એકતા પણ જીવની ચૈતન્ય જોડે કરવામાં આવે છે. બ્રહ્મના બે સ્વરૂપ છે સાકાર અને નિરાકાર એજ દ્રિષ્ટિ અને જ્ઞપ્તિ છે, દેખાય તે દ્રિષ્ટિ અને જણાય તે જ્ઞપ્તિ છે જ્યા સુધી દેખાય ત્યા સુધી સાકાર સ્વરૂપ છે, એજ દ્રિષ્ટિમા સ્વરૂપ છે, અને જ્યા જાણનાર તથા અનુભવ કરનાર છે, તેજ જ્ઞપ્તિ છે. એ સિવાય કાઇપણ રોપ રહેતુ નથી, તેજ બ્રહ્મનું નિરાકાર સ્વરૂપ છે જે વાણીથી અગોચર છે

॥ સુભાષિત રત્ન ભાંડાગાર શાંતરસ નિર્દેશમા કહ્યું છે કે, ॥

आयुर्वर्षशतं नृणां परिमितं, रात्रौ तदर्धंगतं ।
तस्यार्धस्य परस्यचार्धमपरं, बालत्ववृद्धत्वयोः ॥

शेषं व्याधिवियोगदुःखमहितं, सेवादिभिर्नीयते ।
जोवेवारितरङ्ग बुदबुदसमे, सौख्यंकुतः प्राणिनाम् ॥ १८३॥

અર્થ–મનુષ્યનું આયુષ્ય સો વરસનું ગણાય છે. છતાં પૂરૂ સો વરસ જીવવું દુર્લભ છે, અને વળી એ સો વરસમાંથી ઉંઘવામાં રાત્રીના અર્ધા ૫૦) પચાસ વરસ જાય છે, અને બાકીનાં પચાસ માંથી અર્ધા ૨૫) પચ્ચીસ વરસ તો બાળક અવસ્થામાં અને વૃદ્ધાવસ્થામાં નકામા જાય છે, અને બાકીનાંજ ૨૫) પચ્ચીસ વરસ રહ્યાં તેમાંથી વ્યાધિ, વિયોગ, આદિ દુઃખોમાં અને સેવા આદિમાં જાય છે આવા પાણીના પરપોટા સમાન જીવનમાં પ્રાણી માત્રને સુખ કયાંથી હોય? નથીજ માટે સમયનો સદુપયોગ કરી સ્વસ્વરૂપને ઓળખવાનો પરમ પુરૂષાર્થ કરી જીવનમુક્ત થવું.

॥ સનાતન શાસ્ત્રોની શરીર સાથે સરખામણી ॥

૧–વેદાંત–શિરનો અગ્ર ભાગ
૨–સાંખ્ય–સહસ્ત્રદળ (બ્રહ્મરંધ્ર)
૩–યોગ–લલાટ આજ્ઞાચક્ર
૪–ન્યાય વૈશેષિક–કંઠથી નાભિ સુધી
૫–પૂર્વ મિમાંસા (કર્મ કાંડ)–નાભિથી પગતલ સુધી.
૬–વૈદિક કર્મકાંડ–એ જમણો ભાગ
૭–તાંત્રિક કર્મકાંડ–એ ડાબો ભાગ
૮–તાંત્રિકના બે ભાગ–દક્ષિણ અને વામ
૯–જમણે પડખે–ધર્મપુરૂષ.
૧૦–ડાબે પડખે– પાપ પુરૂષ
૧૧–આત્મા–શિરના અગ્રભાગે–પરમાત્મામય.
૧૨–આત્મા–બ્રહ્મરંધ્રે–ગુરૂશિષ્યરૂપે,
૧૩–આત્મા–હ્રદયે–ધ્યાનરૂપે (ઈશ્વર–ગુરૂ–જીવ),

૧૪-આત્મા-નાસિકાએ-લેાભમય
૧૫-આત્મા-મુખે-જનમય (પ્રાણીઓમય)
૧૬-આત્મા-હ્રદયે-પ્રાણમય
૧૭-આત્મા-મનચક્રે-ઇન્દ્રિયેામય.
૧૮-આત્મા-નાભિએ-શરીરમય.

૧૯-આત્માથી તમ, તમથી ભૂતાદિ, ભૂતાદિથી આકાશ, આકાશથી વાયુ, વાયુથી અગ્નિ, અગ્નિથી જળ, જળથી પૃથ્વી, પૃથ્વીથી અંડ (ઇંડુ) અંડના બે ભાગ, અડધા ભાગમા નીચેનેા ભાગ ભૂમિ તથા ઉપરના અડધા ભાગમા આકાશ, એ બેની મધ્યે હિરણ્યપુરૂષ, એજ વિરાટ પુરૂષ, ને ભૂતેાની અગ્રમા મૃત્યુ, (પરિણામ પામવુ તે) એના ત્રણ અક્ષર અ-ઉ-મ્ ત્રણ માથા સત્વ, રજ અને તમ અને ત્રણ પાદ, પ્રાતઃ, મધ્યાન્હ, અને સાયંકાળ, એમા એક હાથેા પગનુ (તેજ) તે બ્રહ્મા, બ્રહ્માથી મન, મનથી સાત માનસ પુત્રેા તે વૈરાટ, તે સાત માનસ પુત્રેાથી પ્રજાપતિ, પ્રજાપતિથી બ્રાહ્મણ એ એનું મુખ, ક્ષત્રિય-રાજા એ બાહુ, ઉરૂ એ વૈશ્ય પગ એ શૂદ્ર, ચદ્રમા મનનેા દેવ, ચક્ષુનેા દેવ સૂર્ય, અને શ્રેાત્રનેા દેવ વાયુ, હૃદયમા પ્રાણ, પ્રાણ હૃદયથી આ સર્વ જગત અપાનથી નિષાદ (ભીલ,-નિશાચર, યક્ષ, રાક્ષસ, ગધર્વ) હાડકાથી પર્વતેા, અને રૂવાડાથી ઔષધિ-વનસ્પતિઓ, લલાટથી ક્રાેધ, ક્રાેધથી ઉપન્ન થયેા રૂદ્ર, રૂદ્રથી મહાન ભૂતનેા નિશ્વાસ, નિશ્વાસથી ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ, અથર્વવેદ, શિક્ષા, કલ્પ, વ્યાકરણ, જ્યેાતિષ, નિરૂક્ત, અને છંદ બન્ને અયન (ઉત્તરાયન-દક્ષિણાયન) ન્યાય, મિમાસા, ધર્મશાસ્ત્ર, વ્યાખ્યાન, ઉપાખ્યાન અને સર્વભૂતેા બન્ને હિરણ્યજ્યેાતિ, જેની અંદર આ આત્મા બધા ભુવન અને આખા વિશ્વનેા અધ્યક્ષ થયેા. આ આત્મા અને શરીર, એના બે ભાગ, અડધા ભાગમા સ્ત્રી, અને અડધા ભાગમાં પુરૂષ, એ પુરૂષે દેવ મધ્યને દેવેાને સર્જ્યા, અને

અગ્નિ થઇને રાક્ષસને, યક્ષને, ગંધર્વને, ગામમાં રહેવાવાળાને; અરણ્યમાં રહેનાવાળાને, તથા પશુઓને, તેમાં ગાય, પછી બળદ, પછી ઘોડી, પછી ઘોડો, પછી ગર્ભિણી, પછી ગર્ભ, પછી વિશ્વ-ભરી, અને પછી વિશ્વભર આમ સચરાચર જગત નથુ, તે અંતે વૈશ્વાનર થઇને, તે બધાને (સર્વ પ્રાણીઓને) બાળીને પૃથ્વીનો જળમાં લય કર્યો જળનો તેજમાં લય કર્યો તેજનો વાયુમાં લય કર્યો વાયુનો આકાશમાં લય આકાશનો ઇંદ્રિયોમાં લય ઇંદ્રિયોનો તન્માત્રામાં લય, તન્માત્રાનો ભૂતાદિમાં લય, ભૂતાદિનો મહત્તત્વમાં લય મહત્તત્વનો અવ્યક્ત એવી પ્રકૃતિમાં લય, પ્રકૃતિનો અક્ષરમાં લય, અને અક્ષરનો તમમાં એટલે અવિદ્યાયુક્ત અંધકાર (અધમજ્ઞાન)માં લય અને તનથી પર એક દેવજ છે જેને બ્રહ્મ કહે છે એથી પર બીજો નથી, સત્ય નથી, તેમ અસત્ય પણ નથી, અને સત્ય અસત્ય એ પણ નથી, અર્થાત્ સત્ય અસત્યથી વિલક્ષણ એજ નિર્વાણ કહેલ છે, વેદનુ એજ અનુશાસન છે એટલે (શિક્ષા છે)

હવે હૃદયની મધ્ય, લાલ માંસનો એક પીંડ છે, જેની અંદર દહર પુંડ્રીક છે તે કમળની માફક અનેક પ્રકારે ખીલેલ છે હૃદયની અંદર દશ છિદ્રો છે અને એ દશોની અંદર દશ પ્રાણ છે તે જ્યારે પ્રાણ સાથે ચિત્ત જોડાય છે, ત્યારે નદીઓ, નગરો, અનેક પ્રકારના દેખાય છે વ્યાનની સાથે જ્યારે ચિત્ત જોડાય છે, ત્યારે દેવોને અને ઋષિઓને દેખે છે, જ્યારે અપાનની સાથ ચિત્ત જોડાય છે, ત્યારે યક્ષ રાક્ષસ અને ગંધર્વને દેખે છે, ઉદાનની સાથે જ્યારે ચિત્ત જોડાય છે ત્યારે દેવલોકોને, દેવોને તથા કાર્તિક સ્વામી, જયંત ઇત્યાદિને દેખે છે જ્યારે સમાનની સાથે ચિત્ત જોડાય છે, ત્યારે દેવલોકને અને ધનને દેખે છે, વૈરંભની (કંઠમાં રહેલા નામની નાડી) સાથે જ્યારે ચિત્ત જોડાય છે, ત્યારે દીઠેલુ, સાંભળેલુ, ખાધેલુ, નહીં ખાધેલુ, સત્ય, અસત્ય સર્વ દેખે છે, જેને સ્વપ્ન સૃષ્ટિ કહે છે

હવે આ દશ દશ નાડીઓ થઈ એની મધ્યે એક એકની ૭૨) બોતેર થઈ, અને ૭૨) બોતેરથી શાખા નાડી હજાર થઈ એટલે કુલ્લે ૭૨૦૦૦) બોતેર હજાર નાડી થઈ. જેને વિષે આ આત્મા રહ્યો છે (સુવે છે–વ્યાપિ રહ્યો છે). આ સુવે છે ત્યારે શબ્દોને કરે છે, જ્યારે બીજીને વિષે સુવે છે, ત્યારે આ લોક અને પરલોકને જુવે છે, સર્વે છંદને જાણે છે, સમ્યક્ પ્રકારે પ્રસાદને પામે છે, પ્રાણ શરીરનું રક્ષણ કરે છે, લીલી, પીળી, કાળી, શ્વેત, લાલ નાડીઓ રૂધિરથી પૂર્ણ અહીં એ હૃદય કમળની પેઠે અનેક પ્રકારે ખીલેલી છે. કંઠમા કેશના હજારમા ભાગે હીતા નામની નાડી છે, હૃદયાકાશમા ઉપરના કોશમા દિવ્ય આત્મા સુવે છે ત્યારે એ સુષુપ્તિ અવસ્થામાં સૂતેલો કાંઈ પણ ઇચ્છા કરતો નથી. કાંઈ સ્વપ્ન જોતો નથી. ત્યા દેવ નથી, દેવ લોક નથી, યજ્ઞ નથી, માતા નથી, પિતા નથી, બંધુ નથી બાંધવ નથી ચોર નથી, બ્રહ્મઘાતી નથી, તેજસ્વી કાય અને અમૃત જળની માફક, આ જળ અને વન એ કાંઇપણ નથી આ સુષુપ્તિ અવસ્થા છે, એમાંથી ફરી એ માર્ગ વડે જાગૃત થવાને માટે દોડે છે, અને સંસાર ખડો કરે છે એ પ્રમાણે તત્ત્વવેત્તા કહે છે

ચિત્તને એકાગ્ર નહીં થવા દેનારા ૧૪) ચઉદ વિઘ્નો છે, અર્થાત અંતરાય છે ૧) વ્યાધિ,–રોગ ૨) સત્યાન,–જીર્ણ જીર્ણ રાગના સસ્કારો ઇચ્છા થાય પણ મન કામ ન કરે, અને ભટકતું રહે, ૩) સંશય,–કાર્ય થશે કે નહીં એવી શંકા રહે તે, ૪) પ્રસાદ–એકધારો ઉત્સાહથી અભ્યાસ ન કરવો તે, ૫) આલસ્ય,–આળસમા વખત ગાળવો તે, ૬) અવિરતિ–વૈરાગ્યની ખામી ૭) ભ્રાંતિ દર્શન–સાચી વસ્તુમા તેના જેવી બીજી વસ્તુની કલ્પના થવી તે, ૮) અલબ્ધ ભૂમિકત્વ–ક્રમપૂર્વક અભ્યાસમા આગળ ન વધાય તે, ૯) અનવસ્થિ તત્ત્વ–વસ્તુની પ્રાપ્તિ ન થવાથી ચિત્તમા ક્ષોભ રહે તે. ૧૦) દુઃખ–અતિ ચિત્તને ક્ષોભ પમાડે તેવુ દુઃખ થાય જેમકે પુત્રમરણ, ધનનાશ, વિગેરે ૧૧) દૌર્મ-

નશ્ય,– વાળવા છતા ન વળે એવુ હઠીલુ મનનુ થવુ તે ૧૨) અ ગમે જયત્વ–શરીરના અવયવ ઉપર કાબુ ન હોવો તે ૧૩) શ્વાસ,–શ્રમના લીધે, શ્વાસ અ દર લેવાયા કરે તે ૧૪) પ્રશ્વાસ, શ્રમના લીધે અથવા એવા ગમે તે કોઈ કારણથી બહાર શ્વાસ મૂકાયા કરે ત આ ૧૪) ચઉદ ચિત્તને સ્થિર કરવામા વિક્ષેપ કરનારા અ તરાય છે આ ચઉદ અ તરાયમાથી જે અ તરાય જણાય તેને પ્રથમ દૂર કરવો, અને પછી અભ્યાસમા જોડાવુ

કીરણ—૧૪

પ્રત્યાહાર.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ પછીનું યોગનું પાંચમું અંગ પ્રત્યાહાર છે, આ પ્રત્યાહાર, જો પ્રાણ, પાંચથી દશ નોટ સુધી રોકાય તો દરેક ઇન્દ્રિયો મન સહિત જે દેશમાં (જે જગ્યાએ) પ્રાણ રોકાયો હોય ત્યાં એકત્ર થાય છે. અર્થાત્ સ્થિર થાય છે, જો મનને પણ પાંચથી દશ મીનીટ સુધી, એકજ જગ્યાએ, એક પણ સંકલ્પ ઉઠવા ન દઈ સ્થિર કરવામાં આવે તો ત્યાં પણ પ્રાણ ખેંચાઇને આવે છે, અને સ્થિર થાય છે. મનરોકો તો પ્રાણ રોકાય છે અને પ્રાણ રોકો તો મન રોકાય છે. હઠથી પ્રાણ રોકી મન સ્થિર કરો અથવા રાજયોગથી મન રોકી પ્રાણ સ્થિર કરો હરકોઇ રીતે ચિત્તને સ્થિર કરવું જોઇએ, શ્રીપતંજલિ ભગવાન કહે છે કે

॥ स्व विषया संप्रयोगे चित्तानुकार इवेंद्रियांणां प्रत्याहारः ॥

અર્થ—ઇંદ્રિયો પોતાના વિષયમાં ન જોડાતા ચિત્તના અનુસારેજ રહી શકે તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. જેમ મધમાખીના પૂડામાંથી મોટી રાજરાણી માખી ઉડી જાય છે, કે તરત બધી માખીઓ તેની પાછળ ઉડી જાય છે, અને તે જયાં જઇને બેસે છે ત્યાં જઇને તે બેસે છે, તેમ મન અથવા પ્રાણ જે સ્થાનમાં સ્થિર થાય છે, ત્યાં તમામ ઇંદ્રિયો (વૃતિઓ) જઇને સ્થિર થાય છે જેમ કાચબો કાંઈ આઘાત થતા મુખ સહિત પોતાના બધા અંગોને સમેટી લે છે, તેમ મન અથવા પ્રાણ જે જગ્યાએ સ્થિર થાય છે, ત્યાં તમામ ઇન્દ્રિયો (વૃત્તિઓ) એકત્ર થાય છે અને ચંગળાતા મટી જઇ વૃત્તિ સ્થિર થાય છે. આવી વૃત્ત સ્થિર થાય છે, તેજ પ્રત્યાહાર છે, અને એ સ્થિતિ થાય ત્યારેજ ધારણા થઇ શકે છે પ્રાણાયામના અભ્યા-

સથી પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે, ઉપાસના કરવાથી પણ પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે મંત્રના જપ ખૂબ કરવાથી પણ રજોગુણ, તમોગુણ કપાઇ જઈ સત્વગુણની વૃદ્ધિ થઇ પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે રાજયોગની હરકોઇ રીતનો બરાબર અભ્યાસ કરવાથી પણ પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે તન, મન, ધનથી, અનન્યભાવે ગુરૂભકિત, ઇષ્ટદેવની ભકિત, પતિ ભકિત, તથા માતાપિતાની ભકિત કરવાથી પણ રજોગુણ, તમોગુણ, કપાઇ જઇ, સત્વગુણની વૃદ્ધિ થઈ પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે તપશ્ચર્યા કરવાથી તથા નિત્ય નૈમિત્તિક, નિષ્કામ કર્મો વૈદિક કરવાથી પણ અંતઃકરણની શુદ્ધિ થઇ (એટલે રજોગુણ, તમોગુણ મટી સત્વગુણની વૃદ્ધિ થઇ) પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે જેને જે સુગમ પડે તેણે તે માર્ગે અભ્યાસ કરવો અને અંતઃકરણની ચપળતા મટાડી સત્વગુણની વૃદ્ધિ કરી મન પ્રાણ સ્થિર કરવા, તે પ્રત્યાહાર છે પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે ત્યારે જ ધારણા કરી શકાય છે સુષુમ્ણા માર્ગે જનારએ નાભિ અને મુલાધાર આગળ વૃત્તિ તથા પ્રાણ સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરવો, અને સ્થિર થયા બાદ આગળ વધવું, અને પૂર્વ માર્ગે એટલે શિરોમાર્ગે જનારાએ પ્રાણ તથા વૃત્તિને ભ્રકુટિમાં સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરવો, અને સ્થિર થયાબાદ આગળ વધવું સત્વમાં પૂર્ણ પ્રીતિ, વિષયોમાં દોષ દૃષ્ટિ, અને અંતઃકરણની નિર્મળતા આટલા વાના હોય છે, ત્યારે ઇન્દ્રિયો પોતાના વિષયોમાંથી અલગ રહે છે તપશ્ચર્યામાં પ્રીતિ અંતઃકરણની પ્રસન્નતા, દેવોની ઉપાસનામાં પ્રીતિ, આંતરિક દુર્બળતાનો નાશ, તેમજ ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિમાં તુરત પ્રવેશ કરવાને લાયક સ્થિર વૃત્તિ, આટલા લક્ષણ પ્રત્યાહાર સાધનાર યોગીને થાય છે

યમ નિયમ, આસન પ્રાણાયામ, અને પ્રત્યાહાર આ યોગ સાધન કરવાના યોગના જે પાંચ અંગો છે, તેને બહિરંગ સાધન કહે છે

કીરણ–૧૫

ધારણા.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર પછીનું યેાગનું છઠ્ઠું અંગ ધારણા છે. પ્રત્યાહારથી ચિત્ત એક જગ્યાએ સ્થિર થયા બાદ ત્યાં ચિત્તને રેાકી રાખવું તે ધારણા. પતંજલિ ભગવાન કહે છે કે, ॥ દેશ બંધ ચિત્તસ્ય ધારણા ॥ અમુક દેશ (સ્થાન) વિષે ચિત્તને બંધ કરવું. અર્થાત્ રેાકવું તે ધારણા કહેવાય છે. આ ધારણા કરવાનાં સ્થાનેા ઘણાં છે. પણ મુમુક્ષુ અભ્યાસીએ સુષુમ્ણા માર્ગે જવું, અને ત્યાં તેણે નાભિ, મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુધ્ધ, આજ્ઞા, અને બ્રહ્મરંધ્રમાં સહસ્ત્રદળમાં આ સુષુમ્ણા માર્ગે જતા વચમાં આવતાં ષટ્ચક્રેાની તેના દેવ દેવીએા સહિત, અને કમળ, અને તેની પાંખડી, અને પાંખડીમાં રહેલા અક્ષરેા સહિત ધારણા કરવી. અને એક પછી એક ચક્રમાં જઇ છેવટે બ્રહ્મરંધ્રમાં જઇ (સહસ્ત્રદળ કમળમાં જઇ) સમાધિ કરી જીવન્મુક્ત થવું.

શિરેામાર્ગે અર્થાત્ પૂર્વમાર્ગે જવું હેાય તેણે ભ્રકુટિમાં પછી બિંદુમાં, પછી આજ્ઞા ચક્રમાં, અને પછી બ્રહ્મરંધ્રના સહસ્ત્ર દળ કમળમાં ધારણા કરવી. અને જીવન્મુક્ત થવું. આ વૈરાટ પુરૂષની ધારણા કહેવાય છે. અને ષટ્ચક્રેાની પણ ધારણા કહેવાય છે. આજ ધારણા કરવા યેાગ્ય અને સર્વોપરિ છે. પંચભૂતની ધારણા, પંચજ્ઞાનેન્દ્રિયની ધારણા, તથા શરીરના તમામ નખથી તે શિખા સુધીના સર્વ અવયવેાની ધારણા તથા આધ્યાત્મિક, આધિ દૈવિક, અને આધિભૌતિક, રીતની અનેક ધારણાએા છે. આમ અનેક ધારણાએાના દેશ છે (સ્થાન છે.) પણ મેાક્ષ પ્રાપ્ત થાય તેવી ધારણા કરવી ઉત્તમ છે. શરીરમાં કેડથી નીચેના ભાગમાં

ધારણા કરવાથી શૃંગારિક વાસના ગ્રુરે છે. કારણ કે કેટથી નીચેના ભાગમાં આવેલ, અતલ, વિતલ, સુતલ, તલાતલ, રસાતલ, મહાતલ, અને પાતાલ, આદિ સાતલોકમા પશુ, પંખી, કીટ, પતંગ, નાગ, આદિ તિર્યંક યોનિઓ છે એથી ત્યાં તમોગુણ, રજોગુણ, પ્રધાન હોવાને કારણે વૃત્તિ શંગારમય, (શૃંગારિક) થાય છે, માટે એ ધારણા ઉત્તમ ગણી નથી. કેટથી ઉપરના ભાગમા ભૂઃ ભૂવ', સ્વઃ, મહ, જન, તપ, અને સત્ય, આ સપ્તલોક દેવોના દિવ્ય લોગ છે. અને આદિ સત્વ પ્રધાન છે એથી એની ધારણા કરવી ઉત્તમ છે પ્રત્યાહાર થાય ત્યારેજ ધારણા કરી શકાય છે. અને ધારણા થયા પછીજ ધ્યાન કરી શકાય છે

વળી પંચદેવ જે, ગણેશ, ભાસ્કર, વિષ્ણુ, રૂદ્ર, અને શકિત આદિ જે ઇશ્વર કોટિના દેવો છે, તેની ધારણા પણ સર્વોતમ છે, અને મોક્ષ આપવાવાળી છે એ દેવોની ધારણા કરી સાક્ષાત્કાર કરી, એ દેવોના આદેશ અનુસાર અભ્યાસ કરવાથી પણ સર્વોત્તમ ભાવ થાય ક •અને જીવન્મુક્ત થાય છે •આ ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ, જે યોગ સાધન કરવા માટે યોગના આઠ અંગોમા જે છેલ્લા ત્રણ અંગો છે, તેને અંતરંગ સાધન કહે છે

કીરણ-૧૬.

ધ્યાન.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા પછીનું યેાગનું સાતમું અંગ ધ્યાન છે, ઉપરનાં છએ અંગ સાધ્ય થાય છે, ત્યારેજ ધ્યાન થઇ શકે છે. ધ્યાન વિષે શ્રી પતંજલિ ભગવાન કહે છે કે, ॥ तत्रप्रत्ययैकतानताध्यानम् ॥ ધારણાના વિષયને અવલંબન કરી રહેલી ચિત્ત વૃત્તિઓની એકાગ્રતા તે ધ્યાન કહેવાય છે, અર્થાત્ ધારણાના વિષયને અવલંબન કરી રહેલી ચિત્ત વૃત્તિઓની એકાગ્રતા તે ધ્યાન કહેવાય છે. ધારણાના સ્થાનમા એકતાન અર્થાત્ એકચિત્ત થવું તે ધ્યાન કહેવાય છે આ ધ્યાન હૃદયાકાશમા કરે તો દેવદેવીઓ આદિની જેની કલ્પના કરે તેના દર્શન થાય છે. ભૂતાકાશમા ધ્યાન કરે તો (બહારના આકાશમા જગદાકાર વૃત્તિ કરે તો) ભૌતિક પદાર્થનાં (જગતના પદાર્થનાં) દર્શન થાય છે, અને ચિદાકાશમાં ધ્યાન કરે તો બ્રહ્માકાર વૃત્તિ થઈ બ્રહ્મનું જ્ઞાન થાય છે. ધ્યાનસાધ્ય થયા પછીજ સમાધિ થઇ શકે છે, ધ્યાન પણ અનેક પ્રકારના છે, પણ પેાતાના સદ્ગુરૂએ બતાવેલ ધ્યાન કરવુ. અને મોક્ષ મેળવવેા જેટલા પ્રકાર ધારણાના છે, તે સર્વ પ્રકાર ધ્યાનમા પણ જાણવા પોતાના ઇષ્ટ દેવનુ ધ્યાન પંચદેવનાં ધ્યાન, અનેક દેવ-દેવીઓના ધ્યાન, તે સિવાય ધ્યાન માટે આધિભૌતિક, આધિદૈવિક અને આધ્યાત્મિક, એવા અનેક લક્ષ્ય છે, અને અનેક કલ્પનાઓ પણ છે. ખરૂં ધ્યાન ષટ્ચક્રની ધારણા કરી અંદરનાં ચક્રોના દેવોનાં ધ્યાન કરી, સુષુમ્ણા માર્ગદ્વારા સહસ્ત્રદળ કમળમાં જઇ ત્યા સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરવી એ છે.

કીરણ-૧૭

ધ્યાન વિધિ

પ્રથમ શ્વાસ બહાર નીકળતાં નાસિકાએ દૃષ્ટિ રાખવી અને શ્વાસ અંદર જતા હૃદયમાં દૃષ્ટિ રાખવી જ્યાં બહાર સ્થિર થાય ત્યાં "હંસ" મંત્ર જપાય છે જ અને અંદર સ્થિર થાય ત્યાં 'સોહં' મંત્ર જપાય છે જ હકાર છે એ પ્રાણ અગર શિવ, અને સકાર છે એ અપાન અગર શક્તિ તે અપાન બહારથી આવી હૃદયમાં સ્થિત થયો છે, અને પ્રાણ જે હકાર તે ઉઠ્યા નથી તે મધ્ય ભાગમાં જોવું, એ પ્રાણ અપાનની સંધિ બહાર નાસિકાએ અને અંદર હૃદયમાં છે ત્યાં જોઈ રહેવું જ્યાં સુધી આંખ ખુલી હોય ત્યાં સુધી નાસિકાએ જોયા કરવું. અને જ્યારે આંખ મીંચાઈ જાય ત્યારે લલાટમાં વૃત્તિ રાખવી અને ત્યાં શ્વાસ જોયા બાદ થોડો વખત પછી હૃદયમાં પ્રાણને આવતો જતો જોયા કરવો, એટલે સુરત રાખવી, ત્યાં જે દેખાય અથવા જણાય તેના સામું જોઈ રહેવું જોવામાં જે મૂર્તિ દેખાય અગર સમજાય તે આવી માનવી, જોવાવાળાથી જુદી જણાય તે ખોટી માનવી એમ ખોટી કરતા પણ જે ટાળી ન ટળે તે સ્વરૂપ પોતાનું અગર પરમાત્માનું જાણવું ચક્રનો ભેદ કરવો હોય તો હૃદયમાંથી નાભિમાં વૃત્તિ લઈ જવી અને નાભિમાંથી મૂલાધારમાં મૂલાધાર ચક્રની કલ્પના સહિત વૃત્તિ લઈ જવી, જ્યારે વૃત્તિ નાભિમાંથી મૂલાધાર ચક્રમાં જાય છે, એજ વખતે કુંડલીની શક્તિ જાગ્રત થઈ પ્રાણ સહિત વૃત્તિ મૂલાધારમાં જાય છે ત્યાર પછી સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં વૃત્તિ લઈ જવી મણિપુર ચક્રમાં વૃત્તિ લઈ જવી ત્યાર પછી અનાહત ચક્રમાં વૃત્તિ લઈ જવી, ત્યાર પછી વિશુદ્ધ ચક્રમાં વૃત્તિ લઈ જવી ત્યાર પછી આજ્ઞા ચક્રમાં વૃત્તિ લઈ જવી

॥इति शिवम्॥

આગ્ના ચક્રમા વૃત્તિ જાય છે. ત્યાર પછી એથી આગળનુ જે સહસ્ત્રદળ કમળમા જવાનું સુષુમ્ણાનું દ્વાર છે, જે કફથી ઢંકાયેલું છે, તેનો કફ પ્રાણની ગરમીથી ઓગળી જઈ ખુલ્લું થાય છે ત્યાર પછી સહસ્ત્રદળ કમળમા જવુ. એમ દરેક ચક્રોની ક્રમવાર કલ્પના કરી વૃત્તિ લઇ જવી એ પ્રમાણે પરમાત્મામા ચક્રોનો લય કર્યા પહેલાં મુખારવિંદ ઉપર કારણે, યુકત પ્રમાણ અને ચક્રો સહિત પુરૂષાકૃતિ દેખાય તે વૈરાટ, અને ચક્રોનો લય કર્યા પછી જે પરમાત્માનું સ્વરૂપ રહે તે પ્રકાશમાં ફકત પુરૂષનું સ્વરૂપ દેખાય તે હિરણ્યગર્ભ છે (ઇશ્વરનુ સુક્ષ્મ શરીર છે) પુરૂષાકૃતિ સિવાયનુ જે સ્વરૂપ જ્યોતિ સ્વરૂપ દેખાય તે ઇશ્વરનુ કારણ શરીર, અહી સુધી ત્રિપિમા સમજવું. જે દેખાય તે દિપ્તિ, નાદ, અહંકાર, મહત્તત્વ પ્રકૃતિ, અને પુરૂષ એ જ્ઞપ્તિ રૂપ છે, જે જણાય તે જ્ઞપ્તિ, અર્થાત જાણવા રૂપ છે આ અભ્યાસ વૃત્તિથી કરવાનો છે, માટે સાત્વિક ખોરાક બહુ જ થોડા પ્રમાણમા લઇ કરવાથી રાંધે લાભ થાય છે ઘીના ખોરાક થી નાડીમા જાડયતા આવે છે, મીઠું વધારે ખાવાથી પ્રાણ અકડ થાય છે ઉત્તમમા ઉત્તમ ખોરાક ફક્ત એકના ગાયના દૂધનોજ છે, એ પીવાથી નાડી નરમ રહે છે, અને વૃત્તિ તથા પ્રાણ જલ્દી સ્થિર થઇ સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય છે આભ્યાસ વખતે શિરનીમા એડી રાખી બેસવાથી, અર્થાત્ સિદ્ધાસન કરી બેસવાથી સુષુમ્ણા દબાવવાથી જલદી પ્રાણ પાતળો થઇ ધીમો પડી જઇ, જ્યા વૃત્તિ રાખશો ત્યા સ્થિર થઇ જશે, અને પ્રાણ સહિત વૃત્તિ અંતર્મુખ થશે આની અંદર વૈરાટ પુરૂષ (ઇશ્વરનુ સ્થૂળ શરીર) તથા હિરણ્યગર્ભ (ઇશ્વરનુ સુક્ષ્મ શરીર) અને ઇશ્વરનુ કારણ શરીર કેવું છે, અને કોને કહે છે તેની સમજ છે મૂળ વાત વૃત્તિ સહિત પ્રાણને સહસ્ત્રદળ કમળમા લઇ જવા, અને ત્યા સવિકલ્પ અને નિર્વિકલ્પ સમાધિ કરી, સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરવી તે છે, અભ્યાસ

વખતે એટલા ગાયના દૂધ ઉપર રહેવુ હોય તો દોઢ શેરથી વધારે દૂધ ન પીવુ, કબજીયાત જણાય તો ૧) એક ભાર હીમેજ, અધોળ સુંઠ અને અધોળ સચળ, એની ફાકી કરી રાખવી, અને કબજીયાત જણાય ત્યારે ના ભારથી ના ભાર સુધી ફાકી પાણી સાથે લેવી, જેથી કબજીયાત ન રહે આમ અઠવાડીયામા એક વખત ફાકી લેવી જેથી શરીર બગડશે નહી. આ અભ્યાસ ઘણીજ શાંતિથી કરવો. મન ઉપર કોઇપણ જાતની ચિંતા, કોઇ પણ જાતનો બોજો, અથવા વ્યગ્રતા ન હોવી જોઇએ પ્રથમ બધી બાબતની અનુકૂળતા કરી લઈ અભ્યાસ કરવામા જોડાવુ, શરીરમા મેદ હોય તેણે તપ કરીને શરીરને ગાળવુ, અથવા સાત્વિક મહેનત કરી શરીર ગાળવુ, પછી મિતાહાર કરવો, ખોરાક સાત્વિક ખાવો, આ અભ્યાસ કરવા બેસતી વખતે આસન ત્રણ ચાર કલાક બેસી શકાય એવુ સિદ્ધ કરવુ, શરીર સીધુ ટટાર રાખી બેસવુ, અને મૂળબંધ ઢીલો થવા દેવો નહી અર્થાત્ કેડથી વાંકા વળી જવુ નહી મૂળબંધ ઢીલો થવાથી ઝરતની કબજીયાત થાય છે, શરીર શુષ્ક થવુ જોઇએ અભ્યાસ કાળે ફક્ત દૂધ શેર ૧॥ દોઢ લેવાથી મેદ વધશે અને શરીર કૃશ થશે, શ્રી ગુરૂકૃપા, ઇષ્ટકૃપા, અને પોતાના પુરુષાર્થથી કાર્ય સિદ્ધિ થાય છે

॥ अथ देहस्थ षट्चक्र विचार ॥

















કીરણ—૧૮

ધારણા તથા ધ્યાનનો ક્રમ

પ્રથમ બહાર નિર્માણ કરેલ અવલંબન ઉપર દ્દષ્ટિ સ્થિર કરી વૃત્તિને ટેકાવવી પછી નાસિકાગ્રે દ્દષ્ટિ લાવીને ટેકાવવી બાદ શાંત ચિત્ત થઇને, નિર્ભયતા યુક્ત થઇને આંખ બંધ કરી અંદર હ્રદય સ્થાનમાં વૃત્તિને ટેકાવવી બાદ અંદર નીચે નાભિસ્થાને વૃત્તિને લઇ જઈ સ્થિર કરવી ત્યા અમુક મુદ્દત સુધી વૃતિને ટેકાવવાનો અભ્યાસ કરવો. વૃત્તિ વિશેષપણે સ્થિર થયે ત્યા શ્વેત પ્રકાશનો અનુભવ થાય ત્યારે ત્યાથી વૃત્તિને ઉઠાવીને અર્થાત્ મૂળાધારમા વૃત્તિ લાવીને, પાછળ સુષુમ્ણા માર્ગે જવા પ્રયાસ કરવો બહુજ ધીરજ અને પ્રસન્નતાથી નિર્મળ ભાવના યુક્ત થઇને બરડાની કરોડના ભાગમા મૂળાધાર વિષે ચક્રની ભાવના કરવી તેમા શ્રીગણપતિના સ્વરૂપનો ભાવના વડે સાક્ષાત્કાર કરી, તેમા પૂર્ણ પ્રેમથી પૂજન પ્રણામ કરીને ત્યાથી વૃત્તિને ઉપરના સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રભણી લઇ જવા પ્રયાસ કરવો (બરડાની કરોડમા એક ચક્ર છે) તે ચક્રમા બ્રહ્માનો સાક્ષાત્કાર કરી ભાવનાપૂર્વક પૂજન નમન કરી, પછી નાભિની પાછળના ભાગમા સુષુમ્ણામા રહેલ અને સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રની ઉપરના મણિપુર ચક્રમા વૃત્તિને લઇ જવા પ્રયાસ કરવો ત્યા પહોંચ્યા બાદ ત્યા પણ ભાવના વડે શ્રીવિષ્ણુનો સાક્ષાત્કાર થયે પ્રેમથી પૂજન નમન કરી હ્રદય પદ્મમા આવી મનની સત્વગુણ યુક્ત પ્રકાશરૂપ સત્તા અનુભવવી બાદ તેની ઉપર વૃત્તિને લઇ જવા પ્રયાસ કરવો. ત્યા અનાહત ચક્ર છે તેમા શ્રીરૂદ્રનો ભાવના વડે સાક્ષાત્કાર કરી પ્રેમથી પૂજન પ્રણામ કરી, પછી કંઠના મૂળમા રહેલા વિશુધ્ધિ ચક્રમા વૃત્તિને લઇ જવી ત્યા જીવની પ્રકાશ રૂપ વિશેષ સત્તાનો અનુભવ કરી, ત્યાથી ભ્રૂમધ્યમા જે આજ્ઞા ચક્ર છે, તેમા વૃત્તિને લઇ જવી. ત્યા ભાવના વડે શ્રીમહેશ્વર (ઇશ્વર)નો સાક્ષાત્કાર કરી પૂર્ણ પ્રેમથી પૂજન તથા ભાવપૂર્વક પ્રણામ કરી

પછી બ્રહ્મરંધ્રમા રહેના અજરામર (સહસ્ત્રદળ) ચક્રમા વૃત્તિને વઇ જઈ ત્યા ભાવના વડે પરમ દિવ્ય પ્રકાશયુકત શ્રી સદાશિવ સદ્ ગુરૂનેા સાક્ષાત્કાર થયે તેમનુ ગંધ, પુષ્પ, દીપ આદિ વડે ભાવથી પૂજન કરી, પૂર્ણ પ્રેમથી પ્રણામ કરી તે સ્વરૂપમા પેાતાની વૃત્તિને સ્થિર કરવા અભ્યાસ કરવેા ધારણા વખતે ચક્રોના વર્ણોપર (અક્ષરે ઉપર) સામાન્ય રીતે ધ્યાન આપવુ ચક્રોમાં રહેના અધિષ્ઠાતા દેવેાના ઉપર વિશેષ પણે ધ્યાન આપવુ દેવેાની શક્તિઓ ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપવાની જરૂર નથી. શિખામા પરમાત્મા સહસ્રદળ ચક્રમા શ્રી ગુરૂ હજાર પાખડી સર્વ અક્ષર, સર્વ રંગ, મધ્યમા શ્રી ગુરૂ, એ ગુરૂના પ્રકાશથી સર્વમા પ્રકાશ પડે છે અને બધી ઝળહળતી પાખડી આભાસમાન થાય છે સેાહ જપ–૧૦૦૦) એક હજાર આજ્ઞા ચક્ર ભ્રકુટિ મધ્ય, પ્રકાશ, ઈશ્વર અને જ્ઞાન શક્તિ બે પાખડી હ, ક્ષ અક્ષર વચમા સેા ચક્રની દેવી હાકીની જપ એક હજાર, કંઠમા વિશુદ્ધિ ચક્ર આકાશ તત્વ શ્યામરંગ અવિદ્યા યુકત જીવ પ્રાણ શકિત ૧૬) પાખડી સેાળ સ્વર ચક્રની દેવી શાકીની જપ એક હજાર હ્રદયમા અનાહત ચક્ર વાયુ તત્વ લીલેા રંગ, રૂદ્ર દેવતા, ગૌરી શક્તિ ૧૨) પાખડી ક, થી, ઠ સુધીના બાર અક્ષર, ચક્રની દેવી, કાકીની, જપ ૬૦૦૦) હજાર, સુષુમ્ણામા નાભિના પાછળના ભાગમા મણિપુર ચક્ર, અગ્નિ તત્વ લાલ રંગ, વિષ્ણુદેવતા, લક્ષ્મી શક્તિ, ૧૦) દશ પાખડી ડ થી ફ સુધી દશ અક્ષર, ચક્રની દેવી, લાકીની, જપ–૬૦૦૦ છ હજાર લિંગ મૂળમા, સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર, જળ તત્વ શ્વેત રંગ, બ્રહ્મા દેવતા સાવિત્રી શકિત, ૬) છ પાખડી બ થી લ સુધી ૬ અક્ષર, ચક્રની દેવી રાકીની, જપ ૬૦૦૦) છ હજાર ગુદા આગળ મૂળાધાર ચક્ર પૃથ્વી તત્વ, પીળેા રંગ ગણપતિ દેવતા, સિદ્ધિ શકિત ૪) ચાર પાખડી ૪) ચાર અક્ષર વશષસ, ચક્રની દેવી, ડાકીની, જપ, ૬૦૦) છસે


—મહાજ્યોતિ પરમાત્મા

વ-ના	સુ-ના	ચિ-ના
વજ્રાખ્ય નાડીમાં જ્યોતિ	સુષુમણા નાડીમાં ષટ્ચક્રો	ચિત્રિણી નાડીમાં ત્રિપુરાદિ દેવી

આધિષ્ઠાનમા બાલ સૂર્યવત, હૃદયમા દીપ શિખાવત્, લલાટમા દીપવત્ જ્યોતિ દેખાય છે. વજ્રાખ્યા નાડીમા કાળવચન થાય છે

અન્નમય કોષની અશુદ્ધતા એ—મળ
પ્રાણમય કોષની અશુદ્ધતા એ—વિકાર
મનોમય કોષની અશુદ્ધતા એ—વિક્ષેપ.
વિજ્ઞાનમય કોષની અશુદ્ધતા એ—આવરણ
આનંદમય કોષની અશુદ્ધતા એ—અસ્થિરતા

આ અભ્યાસ કરતી વખતે પણ મિતાહાર રાખવેા. મન ઉપર ચિંતા ન રહેવી જોઇએ શાંત અને પ્રસન્ન મન રહે ત્યારેજ અભ્યા-

સમાં મન જોડાય છે. કોઇપણ પદાર્થમાં આસક્તિ ન રાખવી. માણસને આસક્તિજ અભ્યાસમાં અંતરાય રૂપ છે, યોગનું પહેલું પગથીયું વાણીનો નિરોધ, અપરિગ્રહ, આશારહિત, અને સ્પૃહારહિત થઇને નિત્ય એકાંત સેવન કરવું તે છે, ઉત્સાહથી, સાહસથી, ધૈર્યથી, તત્ત્વજ્ઞાનથી, નિશ્ચયથી, અને જનસંગનો ત્યાગ કરવાથી. યોગની સિદ્ધિ થાય છે.

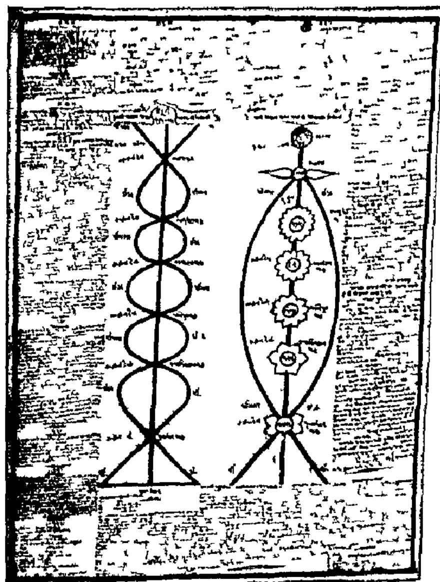
યોગીઓ અતિ પ્રવૃત્તિમાં પડી જાય છે, ત્યારે એમની શક્તિ ઓછી થઇ જાય છે, શક્તિબળ (સિદ્ધિબળ) ઘટી જાય છે એ જો પાછા, એકાંત સેવન કરી અભ્યાસ તાજો કરે તો પાછી શક્તિ આવે છે સિદ્ધિઓ લુપ્ત થઇ હોય તે પાછી પ્રાપ્ત થાય છે.

કીરણ,-૧૯

ધ્યાનનો ક્રમ.

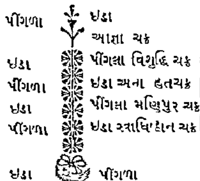
જે પોતાની વૃત્તિને સ્થિર કરી શકતા હોય, એવા રાજયોગને લાયક થયેલા અભ્યાસીએ ઉપરના બિંદુ સ્વરૂપનું પ્રથમ ધ્યાન કરવું, પછી ધીરેધીરે, વૃત્તિ તેના મધ્યના બિંદુમાં ઠેરાવવી, તે મધ્ય બિંદુમાં કાળા વર્તુળમાં જે શ્વેત ભાગ છે, તે શ્વેત પ્રકાશને પાછળ પાછળ ખેંચતા જવો, અને આપણે પણ તે સાથે પાછળ પાછળ હઠતા જવું, એમ હઠતાં હઠતાં, આપણે ઉપરના સુષુમ્ણાના દ્વાર સુધી પહોંચી જઇશું. એ પ્રકાશની ગરમીથી સુષુમ્ણાનું દ્વાર ખુલ્લું થઇ જશે, અને વૃત્તિ પ્રાણ સહિત ઉપર ચાલી જશે ઉપર જતાં પ્રાણ ફેલાઇ જશે, પણ આપણે તેની સાથે ભળવું નહીં, તેનાથી અલગ રહીને પાછળ હઠતા જવું. આ પ્રકારે અભ્યાસ કરવાથી સહજ સમાધિ પ્રાપ્ત થશે. પ્રથમ ધ્યાનની શરૂઆત ભ્રકુટીમાથી કરવી, ભ્રકુટીમા એ બિંદુ સ્વરૂપને સ્થિર કરી પછી આપણે જેમ સર્પને જોઇ પાછા હઠીએ છીએ, એમ પાછળ હઠવું, અને પ્રકાશને પણ આપણા તરફ ખેંચતા જવો, એવી રીતે પ્રકાશને આપણા તરફ ખેંચવો અને આપણે પાછા હઠવું, આ ક્રિયા વૃત્તિથી કરવાની છે, શરીરથી નહીં. એમ લલાટમાથી નીચે ઉતરી કંઠમાં આવવુ, પછી હૃદયમાં, પછી નાભિમાં, પછી મૂલાધારમા આવતાં કુંડલીની શકિત જાગૃત થઇ જશે, અને મૂલાધારમાં આવશે, એવી રીતે સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, અને વિશુદ્ધિ ચક્ર સુધી આવવું. ત્યા આવ્યા બાદ આજ્ઞાચક્રમા જવું, અને આજ્ઞાચક્રમાંથી સહસ્રદળ ચક્રમા જવા માટે ચોથી આગળ જે સુષુમ્ણાનું મુખ છે, જેને પશ્ચિમ બારી કહે છે, અને એને ઓડનો ભાગ પણ કહે છે, ત્યાં પ્રાણ અને વૃત્તિ અટકે છે,

કારણ કે અહીં પણ જેમ કુંડલી ઉપર કફ જામી ગયો હોય છે, તેમ કફ જામી ગયો હોય છે. તે કેટલીક વખત ઉપર પ્રમાણે ધ્યાન કરવાથી પ્રાણની ગરમીથી કફ ઓગળી જાય છે, અને સહસ્ત્રદળ ચક્રમાં વૃત્તિ પ્રાણ સહિત ચાલી જાય છે. એ વખતે સહસ્ત્રદળ ચક્રમાં પ્રાણ ફેલાઇ જાય છે, પણ આપણે એમાં ભળવું નહી, અર્થાત આપણે ફેલાઇ જવું નહીં, પણ એથી અલગ રહેવું. આમ સ્થિર ચિત્તથી, શાંતિથી અભ્યાસ કરવાથી સહજ સમાધિ પ્રાપ્ત થશે, અને જીવનમુકત થઇ પરમપદને પમાશે. અભ્યાસી પુરૂષે મધ્યાને બારથી સાડાબાર સુધીમાં ભોજન કરી લેવું, ભોજન કરી તરત લઘુશંકાએ જવુ, જેથી તમામ ગરમી નીકળી જશે. ધ્યાન પ્રાતઃકાળે ત્રણ કલાક કરવુ. ધ્યાન કરતી વખતે પગની એડી શિવની નીચે રાખીને બેસવુ, ધ્યાન શિવાયના વખતમાં પોતાના ઇષ્ટદેવના મંત્રનો જપ કર્યા કરવો, સુતી વખતે શવાસન કરી વૃતિને પાછળ પાછળ હઠાવવાનો અભ્યાસ રાખતાં સુઇ જવુ, જેથી નિદ્રા કમી થઇ જશે, મિતાહાર કરવો, શરીર દુબળુ થવુ જોઇએ, આહાર વિહાર સરખો રાખવો, ઉંઘવું જાગવુ પણ નિયમસર, ઉદ્વેગ, કલેશ ચિંતા, મન ઉપર બોજો, પ્રતિકૂળતા, વિગેરે ન હોવાં જોઇએ, સાધકે બધી અનુકૂળતા પ્રાપ્ત કરી. અભ્યાસ કરવા બેસવું, અભ્યાસ કાળે આસકિત રહિત મન હોવાથી.(વૈરાગ્ય હોવાથી) કાર્યની સિદ્ધિ થાય છે નાસિકાથી નાભિપર્યંતનોજ વાસનાત્મક વાયુ છે (પ્રાણ છે) તેને Cલટાવી નાખી સુષુમ્ણામાં લઇ જવાનો છે કારણ કે સુષુમ્ણા અગ્નિ સ્વરૂપ છે, ત્યા ઉદાનવાયુ અગ્નિરૂપ છે અગ્નિ હોય ત્યા વાયું પાતળો થઇ જાય છે. એ રીતે વાયુ સુષુમ્ણામાં પાતળો થઇ જાય છે, અને અગ્નિ તત્ત્વ પ્રધાન હોવાથી વાસનાઓ બધી બળી જાય છે, અનાજના સુક્ષ્મ પરમાણુનું મન બનેલું છે, અને એ પરમાણુંઓ બળી જાય છે. જેથી નિર્વાસનિક મન થાય છે, માટેજ આપણે જે



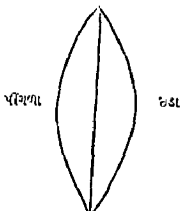
કોઇ ખાઇએ પીએ છીએ તેની અંદર રહેલા સંસ્કારો બધા નાસિકાથી નાભિ સુધીના પ્રાણમાં સ્ફુર્યા કરે છે, અને અંતઃકરણની વૃત્તિઓને, રજોગુણ, તમોગુણ, આદિ અનેક સંસ્કારોથી ચંચળ બનાવે છે એ વાસનાત્મક વાયુને જ્યારે ઉલટાવી નાંખીએ છીએ ત્યારેજ એ સંસ્કારો બળી જઇ પ્રાણ શુધ્ધ થઇ મન નિર્વાસનિક થાય છે, અને ચિત્તની અર્થાત્ વૃત્તિની ચંચળતા મટી જઇ ચિત્તમાં સ્થિરતા આવે છે, અને ત્યારેજ આપણે ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ, અને સયમ કરી શકીએ છીએ, અને બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. માટે વાસનાત્મક વાયુને ઉલટાવી નાખવાનો પુરૂષાર્થ અવશ્ય કરવો આ સાથે ઇડા, પીંગલા, સુષુમ્ણા નાડી બનાવી છે. એ ઇડા, પીગળા, નાડી કુંડલી જાગે છે ત્યારે જુદી પડી માલાકાર થાય છે. શરીરના આગળના ભાગમાં મન કમળ કલી પુષ્પ જેવું અધો મુખ છે, તે કુંડલી જાગવાથી ઉર્ધ્વ મુખ થાય છે. એટલે કંદસ્થાનમાથી નીકળેલી ઇડા, પીગળા નાડીની આંટી ઉકલી જઇ માલાકર થાય છે. સુષુમ્ણા તો પાછળના ભાગમા છે. પણ એનો સંબંધ નાસિકાથી બ્રહ્મરંધ્ર પર્યંત આખા શરીર સાથે છે. પણ એટલે એને વચમા જણાવી છે.

સુષુમ્ણા



મૂલાધાર ચક્ર

વચમાં સુષુમ્ણા



માલાકાર આકૃતિ

ઇડા નામની નાડી વામ ભાગમાં સુષુમ્ણાને આવૃત્ત કરતી નાસિકા દક્ષિણ દ્વારે ગઇ છે,- અને પીંગળા દક્ષિણ માર્ગે છે, તે સુષુમ્ણાને આશ્રયે વામ દ્વારે ગઇ છે,। બંનેના મધ્યમાં સુષુમ્ણા છે. નીચે મૂલાધાર છે. જ્યારે કુંડલી જાગે છે, ત્યારે ઇડા, પીંગળાની આંટી છૂટી જાય છે, (ખુલી જાય છે.) અને બતાવ્યા પ્રમાણે માત્રાકાર થાય છે

કીરણ–૨૦

નાદાનુસધાન યેાગ

રાત્રે બે વાગે બેસવુ તે સવારના આઠ વાગ્યા સુધી ૭, કલાક બેસવુ સવારે અથવા આપણને જે વખત અનુકૂળ હેાય ત્યારે, ૭ કલાક બેસવુ અભ્યાસમા બેઠા પછી, શરીરથી ઢીલા બેસી સ્હેજ ડેાક નીચી નમાવી બેસવુ. પછી ડાબા કાનના નાદને સાભળ્યા કરવેા પ્રથમ અતકરણને (મનને) શમતા પમાડવુ, અર્થાત્ સમજાવવુ કે હે મન, હે વૃત્તિએા, તમેા શાત રહેા અને આ નાદને તમેા શાતિથી સાભળેા આમ પ્રાર્થના કરી મન સ્થિર કરી પછી ડાબા કાનમા વૃત્તિ રાખી નાદ સાભળ્યા કરવેા આવી રીતે જમણા કાનમા પણ વૃત્તિ રાખી નાદ સાભળવાનેા અભ્યાસ કરી શકાય છે પણ ડાબુ અગ નિર્મળ હેાવાથી ત્યા વૃત્તિ રાખવાથી નાદ સભળાય એટલે જમણુ અગ પ્રબળ હેાવાથી જમણા કાનમા પણ સાથે સાથે સભળાશે માટે ડાબા કાનમા વૃત્તિ રાખી નાદ સાભળવાનેા અભ્યાસ કરવેા આમ કરવાથી ત્રણ ચાર મહિને નાદ ખુલી ગયા પછી ભ્રકુટીના ઉપરના ભાગથી શિરેા માર્ગ બ્રહ્મરધ્રમા જવુ હેાય તેા ભ્રકુટીમા વૃત્તિ રાખવી, એટલે નાદ શ્રવણથી તુરત મન અમનસ્ક થઇ અતર્મુખ થશે ત્યા આકાશ, તારા, ચદ્ર બીજ, પાચમ, તથા પૂર્ણિમા જેવેા ચદ્ર દેખાશે, તથા ગુરૂ, શુક્રના તારા જેવા જ્યેાતિ દેખાશે, વિશાળ આકાશ અને તારા મડળ દેખાશે ત્યાર બાદ ઉપર વૃત્તિ લઇ જવી ત્યા બિદુ દેખાશે, એ બિદુ દેખાય ત્યાર પછી નાદ સાભળવામા વૃત્તિ ન રાખવી, સ્વભાવિક સભળાય તે ભલે સભળાય પણ નાદ સાભળવામા લક્ષ ન આપવુ પણ નાદથી વૃત્તિ સ્થિર થયે, બિદુ દર્શન કરી પછી બિદુના ધ્યાન દ્વારા આગળ વધી આજ્ઞા ચક્રમા જઇ પછી ઉપર બ્રહ્મરધ્રમા અભ્યાસ કરતા કરતા જવુ બ્રહ્મરધ્રમા જવાથી સમાધિ થશે, જે

બીજા નીચેના સુષુમ્ણા માર્ગથી બ્રહ્મરંધ્રમા જવુ હોય તો, નાદ ખુલી ગયા પછી નાભિમા વૃત્તિ રાખી નાદ સાભળવો. નાદ સાભળવાથી વૃત્તિ તરત સ્થિર થાય છે. પછી મૂલાધારે વૃત્તિ રાખવી આમ કરવાથી કુંડલીની જાગૃત થશે, અને પ્રાણ સહિત વૃત્તિ સુષુમ્ણામા જશે પછી મૂલાધાર સ્વાધિષ્ઠાન એમ ક્રમ પૂર્વક બધાં ચક્રોની ધારણા કરવી એટલે વૃત્તિ સહિત પ્રાણ ઉપર બ્રહ્મરંધ્રમા જશે, પછી એજ ક્રમથી પાછુ નીચે આવી જાગૃત થવુ મૂલાધારે પહોચ્યા પછી નાદ સાભળવામા વૃત્તિ જોડવી નહી, એની મેળે સ્વભાવિક સભળાય કે પણ તેમા લક્ષ ન આપવુ અભ્યાસમાજે પેટ સાફ રહે માટે બસ્તિ કરવી શરીર શુષ્ક થવુ જોઈએ આ મુખ્ય સિદ્ધાંત બધા અભ્યાસમા છે, માટે મિતાહાર રાખી અભ્યાસ કરવો નાદ શ્રવણ કરવાથી અને શરીર વિશેષ કૃશ થયુ હોવાથી, આખા શરીરનો પ્રાણ ખચાવા માંડે છે, અને ત્યારે નાભિ, હૃદય, કંઠ ભ્રૂમધ્ય, બ્રહ્મરંધ્રમા ક્રમથી ધ્યાન કરવાથી, પ્રાણ ઉપર ચઢે છે, અને સમાધિ થાય છે, અને નાદ શ્રવણથી અર્થાત્ આ રાજયોગથી સમાધિ થાય છે નાદ ખુલી જાય ત્યારે વેણુ જેવો (બસી જેવો) નાદ સભળાય ત્યારે તેમા વૃત્તિને જોડવી નહીં અર્થાત એ બસીના નાદમા તન્મય થવુ નહીં એ બસીના નાદમા તન્મય થવાથી, લયાવસ્થા થઈ જાય છે એ લયાવસ્થામા મનનો લય એવો થાય છે કે ક્યારે જાગૃત થવાશે તેનો નિયમ નહીં, એવા વખતે આપણુ શરીર મનનો લય થયેલ હોવાથી જડવત્ થયેલ હોય છે આવી જડવત્ સમવત્ કદાચને કોઈ અભ્યાસીની લયાવસ્થા થઈ જાય, તો કુભારના ઘરની ન તરણની માટી લાવી એમના માથે જાડો થથેડો (લેપ) કરી દેવો, જેથી શરદી લાગવાથી લયાવસ્થામાથી યોગી જાગૃત થઈ જશે એ સિવાય દહીં માથે ચોપડવાથી જાડો લેપ કરવાથી, અથવા દુધીનુ ખમણ માથે બાધવાથી (મૂકવાથી) પણ જાગૃત થઈ જશે અથવા

અડદની દાળને રાત્રે દૂધમાં પલાળી રાખી સવારે દૂધમાજ વાટીને તેનો જાડો લેપ (થથેડો) માથે કરવો, અને સુકાઇ જાય નહીં એ માટે ઉપર થોડું થોડું દૂધ નાખ્યા કરવું જેથી લયાવસ્થા મટી જશે, અને યોગી શુદ્ધિમાં આવી જશે. આ નાદાનુસંધાનયોગ બહુજ સાધ્ય છે હરકોઇ વર્ણાશ્રમી સ્ત્રી કે પુરૂષ કરી શકે છે. ચિત્ત સાંભળવાનું હોય ત્યારે અને જોવાનું હોય ત્યારે સ્થિર થાય છે. એટલે નાદ સાંભળવાથી ચિત્ત સ્થિર થાય છે, અને પછી બિંદુ કે જ્યોતિનાં કે પ્રકાશનાં દર્શન એ જોવાનું મળે છે એટલે એથી પણ ચિત્ત સ્થિર થાય છે

નાદાનુસંધાન સિવાય બીજી એક રીત નીચે પ્રમાણે છે પ્રથમ પ્રાણાયામ દશ કરવા પછી શિવનીમા એડી લગાવી બીજો પગ ઉપર મૂકી જીભને સ્હેજ દાત સાથે દબાવી (જીભડા બધ કરી) હાથ ખોળામા રાખી સાધારણ રીતે બેસવુ નાભિમા ચિત્તવૃત્તિ રાખવી થોડા દિવસમા અપાન વાયુ ઉલટો ચાલી નાભિમા આવશે, તે પછી કોઇ દિવસે અભ્યાસ કરતા હૃદયમા આવશે પછી એમજ અભ્યાસ કરતા કંઠમા આવશે, પછી ભ્રમધ્ય ધ્યાન કરવુ તો ત્યા આવશે, પછી બ્રહ્મરધ્રમા ધ્યાન કરવુ ને વૃત્તિ રોકવાથી ત્યા રોકાશે, પછી ઉતારવો હોય તો એજ રીતે ઉતારવો. ક્રમથી પહેલું ભ્રૂ–મા, પછી હૃદયમા, પછી નાભિમા, એમ ઉતારતી વખતે આસન છોડી દેવું એમ નિત્ય અભ્યાસ કરવાથી, અને ખાવા પીવાનો નિયમ પાળવાથી રૂ શેરની અંદર ફક્ત દૂધ પીવું એમ નિત્ય અભ્યાસ કરવાથી અને પ્રાણના ઉપર ચઢવાથી સમાધિ લાભ થશે

હંસોપનિષદ્મા દશ પ્રકારના નાદ અને દશ પ્રકારના નાદથી થતી સિદ્ધિ નીચે પ્રમાણે છે.

પહેલો નાદ ચીણી—કાનમા તમરાં અને કંસારા બોલે એવો.

બીજો નાદ ચીંચીણી—ઘુઘરી જેવો

ત્રીજો નાદ ઘંટાનાદ—ઘંટના અવાજ (રણકારા) જેવો

ચોથો નાદ શંખનાદ—શંખના જેવો ધ્વનિ

પાંચમો તંત્રીનાદ—તારથી વાજીંત્ર વાગે છે, તેના જેવો
સિતાર, સારંગી, આદિના જેવો

છઠ્ઠો તાલનાદ,—મંજીરા, કરતાલ, તાલ, આદિના જેવો

સાતમો વેણુનાદ—બંસીના જેવો ધ્વનિ

આઠમો મૃદંગનાદ—મૃદંગના જેવો (પખાજના જેવો) તથા
ઢોલક ઢોલક આદિના જેવો

નવમો ભેરીનાદ—ભેરી, બુગળ આદિના જેવો

દશમો મેઘનાદ—મેઘની ગર્જના જેવો

દશ પ્રકારની સિદ્ધિ

પ્રથમે—મીઠી ચડતી હોય તેમ શરીરમાં જણાય છે

બીજે—શરીરના અંગ ભાગતા હોય તેમ શીથીલતા જણાય છે.

ત્રીજે—પરસેવો વળે છે,

ચોથે—શરીર કંપે છે,

પાંચમે—તાળવામાંથી રસ ઝરે છે

છઠે—તાળવામાંથી અમ્રત સ્ત્રવે છે

સાતમે—ગૂઢ વિજ્ઞાન થાય છે

આઠમે—પરાવાચાનું જ્ઞાન થાય છે

નવમે—દેહ અદ્રશ્ય કરવાની શક્તિ આવે છે

દશમે—બ્રહ્મ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે

યેાગીઓમાં સિદ્ધિ ન્યુનાધિક હેાય છે. દરેક યેાગીમાં સરખી સિદ્ધિ હેાતી નથી બ્રહ્મરંધ્ર સ્થાનમા જવ થી દરેકને બ્રહ્મજ્ઞાન થાય છે પણ સિદ્ધિમા ન્યુનાધિક તથા બળાબળ રહે છે. જેમ એમ એ. ની ડીગ્રી દરેકને સરખી હેાય છે, પણ દરેક, એમ એ થયેલ દરેક વિષયમા નિષ્ણાત હેાતા નથી, તેમ યેાગીઓમા પણ દરેક યેાગી સરખી સિદ્ધિવાળા હેાતા નથી સિદ્ધિઓ ઘણી છે, અષ્ટ મહાસિદ્ધિ સર્વોપરિ છે કેટનીક સિદ્ધિએા માટે તેા ખાસ અભ્યાસ કરવેા પડે છે.

આ નાદાનુસંધાન યેાગની ગણના લય યેાગમા કરી છે આ નાદનું શ્રવણ રાજ્યેાગની પ્રાપ્તિ માટે છે રાજ્યેાગમા પ્રવેશ થયા પછી નાદ સાભળવામા લક્ષ દેવુ નહી, સ્વભાવિક સંભળાય તેા ભલે પણ પછી અભ્યાસમા આગળ વધતા એમા લક્ષ રાખવાની જરૂર નથી નાદ શ્રવણ વખતે મેાટા નાદની અ દર નાના નાદ થતા હેાય તેમા સુરતા ગખવાથી વિશેષ નાદ સંભળાય છે અને મન સ્થિર થઇ લય પામે છે, અર્થાત અ તર્મુખ વૃત્તિ થાય છે, મન અમનસ્ક થાય છે

સાગમા સારેા અને ઉત્તમેાત્તમ યેાગી કેવળ કુ ભક જેમને સિદ્ધ થયેા હેાય છે, તે છે એ કેવળ કુ ભક સિદ્ધ થયેલ યેાગીને ઉત્તમેાત્તમ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે, એ ઘણીજ સિદ્ધિવાળેા હેાય છે, એ સિદ્ધ પુરૂષ કહેવાય છે

લગભગ રાત્રીના ભાગમા સ્વભાવિકજ આપણને શાત વાતાવરણ હેાવાથી કાનમા નાદ સંભળાય છે, એ વખતે અભ્યાસમા જોડાવાથી આપણને આ નાદાનુસધાન યેાગમા જલદી નાદ સંભળાવા લાગે છે. માટે રાત્રીનેા સમય ઘણેાજ શાત હેાવાથી અભ્યાસ માટે કહ્યો છે, અન્ય સમયમા પણ શાત વાતાવરણ હેાય તેાજ, અભ્યાસમાં અનુકૂળતા આવે છે, માટે શાત વાતાવરણમાજ અભ્યાસ કરવેા

નાદાનુસંધાન યોગમાં નાદ સાંભળતાં, લય, બે પ્રકારનો થાય છે, એક ધ્યાનસ્થ દશામાં, અને એક જાગૃત દશામાં. ધ્યાનસ્થ દશામાં જે લયાવસ્થા થાય છે, તેને, લયાવસ્થા કહે છે, અને જાગૃત દશામાં જે અવસ્થા થાય છે, તેને, નાદોન્માદ અવસ્થા કહે છે ધ્યાનસ્થ દશામાં જેઅંસી (વેણુ) જેવો નાદ સાંભળવાથી, અથવા અન્ય રૂચિકર નાદ સાંભળવાથી, લયાવસ્થા, થાય છે, એ વખતે એ સમાધિમાંથી ક્યારે જાગૃત થશે તે નક્કી નહીં કહેવાય. દિવસોના દિવસ થઇ જાય છે આવી લયાવસ્થાની સ્થિતિમાં શરીર જડવત્-પ્રાણના હલનચલન વિનાનું હોય છે, એથી અજ્ઞાની અજાણતા કોઇ દેહને મૃત (મરેલ-શબ જેવું) સમજી બાળી પણ દે છે, માટે સાધકે પોતાના અંગત જનોને કહી રાખવું કે આવી દશા થાય તો ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ઉપાય કરી જાગૃત કરવો.

બીજી લયાવસ્થા તો જાગૃત અવસ્થા હોય ત્યારે પણ, નાદ સાંભળતા નાદની ધૂનમાં થાય છે, તેને નાદોન્માદ, કહે છે આ નાદોન્માદમાં દિશા શૂન્ય, વિહ્વળતા થાય છે, આવી દશા શ્રી કૃષ્ણચંદ્રની બંસીનો દિવ્ય નાદ સાંભળી એકતાન થયેલી ભાગ્યશાળી ગોપીઓને થઇ હતી એવી દશામાં માણસ વિહ્વળ થઇ દિશા શૂન્ય થઇ આમતેમ ભટક્યા કરે છે, બોલે, ચાલે, વાત કરે, ખાય, પીએ, એ બધું કરે પણ વિહ્વળતા, અને દિશાશૂન્યપણું હોય એટલે બધુ કાર્ય ગાંડાની માફક થયા કરે એવી દશા થાય ત્યારે પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ઉપાય કરી જાગૃત કરવો કોઇ વખતે પોતાને પણ આ મારી આવી સ્થિતિ થઇ છે, આમ ભાન થોડોક વખત (ભુજ વખત) આવી જાય છે, એવે વખતે પોતે પણ સૂચના આપી દેવી કે મને આવો ઉપચાર કરો, જેથી પોતે શુદ્ધિમાં આવી જશે

કીરણ-૨૧.

છાયા પુરૂષ ધ્યાન વિધિ.

પવિત્ર તારા, સૂર્ય, ચંદ્ર, અથવા પ્રકાશવાન દીપકને પોતાની પીઠ પાછળ રાખી, ઉભા રહીને અથવા બેસીને, પોતાની છાયા જે પડે તેના મસ્તક ઉપર જોયા કરવું. આમ દશ બાર મીનીટ જોવું. જોતી વખતે મનમાં પોતાના ઇષ્ટ દેવનો મંત્ર જપ્યા કરવો, પછી આકાશમાં જોવું, તો આકાશમાં ધોળી આકૃતિ આપણે ઉભા રહીએ તો ઉભેલી અને બેઠા હોઇએ તો બેઠેલી જણાશે, આ આકૃતિને છાયા પુરૂષ કહે છે. આમ છ માસ અભ્યાસ બરાબર કરવાથી એ આકૃતિ આપણને કાયમ દેખાયા કરશે, આપણે જો ઉભા રહીને આરંભ કર્યો હોય તો કાયમ ઉભા રહીનેજ અભ્યાસ કરવો, અને આપણે જો બેસીને અભ્યાસનો આરંભ કર્યો હોય તો કાયમ બેસીનેજ અભ્યાસ કરવો. પણ કોઇ દિવસ ઉભા રહીને અને કોઇ દિવસ બેસીને એમ ફેરફાર કરીને અભ્યાસ કરવો નહી આ અભ્યાસ કરતા કોઇને, છાયા કાયમ દેખાવામાં વિલંબ થાય, તો પણ આ અભ્યાસ મૂકી દેવો નહીં, પણ બારમાસ કરવો, જેથી અવશ્ય એ છાયા આપણને કાયમ દેખાયા કરશે. હવે એ છાયા જ્યારે હાથ મુઠ્ઠી આંખ પગ બધે દેખાય, અને બધું આંખ પગ અંદર દેખાય, ત્યારે સિદ્ધિમાર્ગે જવું હોય તો, એ છાયાને આંખ મીંચીને ભ્રકુટીમાં જોવી તો ત્યાં દેખાશે. પછી એથી ઉપર છાયાને જોવાથી મતિ સ્થિર થવાથી, આકાશ તથા તારા વિગેરે દેખાશે, પછી બ્રહ્મરંધ્રમાં મતિ લઇ જવા માટે એથી ઉંચે જોવું, એટલે એ છાયા ઉંચે પણ દેખાશે મન બે રીતે સ્થિર થાય છે, જોવાનું મળે છે ત્યારે, અને સાંભળવાનું મળે છે ત્યારે. આમાં છાયા દેખાશે, એટલે એ જોવાની આકૃતિના આધારે

મન સ્થિર થશે, પછી એમ ઉપરને ઉપર બિંદુ દર્શન કરી ત્યાંથી આગળ વધી આમા ચામા થઈ, બ્રહ્મરંધ્ર સુધી ચાલવા જવું. આપોઆપ જે જે સ્થાનમાં જે જે દેખાતું હશે તે તે દેખાશે, અને નાદ પણ સંભળાશે, અને બ્રહ્મરંધ્રમા વૃત્તિ સહિત પ્રાણ જઈ સમાધિ થશે આ છાયા દર્શનથી, ચિત્ત સ્થિર થાય છે, અને ચિત્ત સ્થિર થવાથી, વૃત્તિ અને પ્રાણ ઉપર બ્રહ્મરંધ્રમા જશે અને સમાધિ લાભ થશે. આ છાયા પુરુષની આકૃતિદ્વારા વૃત્તિને સ્થિર કરવાનોજ અભ્યાસ કરવાનો છે, જોવાનું મળવાથી વૃત્તિ સ્થિર થાય છે, એટલે છાયા પુરુષની આકૃતિ અંદર દેખાવાથી વૃત્તિ સ્થિર થાય છે આ છાયા પુરુષ સબંધી જ્ઞાન, શિવસ્વરોદય, અને શ્રીમદ્‌.શિવપુરાણ આદિ ગ્રંથોમા છે, આમા ખાસ છાયા પુરુષ આપણને બંધ આંખથી અને ખુલ્લી આંખથી જ્યારે કાયમ દેખાવા માંડે ત્યાર બાદ વૃત્તિને સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરવાનો છે

હવે સુષુમ્ણા માર્ગે જવું હોય તો પ્રથમ આપણે હૃદયમા જોઈ વૃત્તિ હૃદયમા સ્થિર કરવી, પછી નાભિમા જોઇ નાભિમા વૃત્તિ સ્થિર કરવી, પછી મૂલાધારમા જોઇ વૃત્તિ મૂલાધારે સ્થિર કરવી, નાભિથી મૂલાધારમા જતાજ કુંડલીની જાગૃત થશે એ કુંડલીની જાગૃત થયા પછી, પ્રાણ સહિત વૃત્તિ સુષુમ્ણામા જશે એ સુષુમ્ણાનુ દ્વાર ખુલ્યા પછી, ધારણાને લાયક વૃત્તિ થવાથી, છાયાને જોયા વગર પણ વૃત્તિદ્વારા ધારણા ધ્યાન થશે, તે છતા જોવાની જરૂર જણાય તો છાયા જોઈને પણ અભ્યાસ કરવો, અને સ્વાધિષ્ઠાન, મણીપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ, આજ્ઞાચક્ર, એમ ક્રમ પૂર્વક ષટ્‌ચક્રોમા વૃત્તિ લઇ જઇ, બ્રહ્મરંધ્રમા જવું અને જીવનમુક્ત થવું. આ છાયા પુરુષના ધ્યાનનો વિધિ છે. જેમને જે માર્ગ સુગમ પડે તેમણે તે માર્ગે જવુ અને મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવો

અભ્યાસીએ આહાર, ખાસ મિતાહાર રાખવેા, અડધું ખાવું, પા ભાગ જળ માટે અને પા ભાગ ખાલી પવન માટે રાખવેા, આમ મિતાહાર રાખવાથીજ યેાગાભ્યાસ સુખપૂર્વક થઇ શકે છે.

કેાઇએ દદ બાંધી હેાય અને એ દદના ઉપર જો આપણે આપણને દેખાતી છાયાને જોઇએ તેા દદ તૂટી જાય છે, અને આપણને કાંઇ હરકત થતી નથી.

૧–પેાતાની શ્વેત છાયા આકાશમાં દેખાય તે જોવી અને પંચાક્ષર મંત્રનેા જપ કરવેા, આમ જપ કરવાથી બ્રહ્મહત્યાદિ પાતક દૂર થાય છે.

૨–છાયામા પેાતાનુ મસ્તક જેાવામા ન આવે તેા જાણવું કે છ માસમા મૃત્યુ થશે

૩–આખું શરીર દેખાય તેા જાણવુ કે કાઇ પણ દુઃખ ન આવે

૪–ધેાળું જોવામા આવે તેા ધર્મની વૃદ્ધિ થાય, એમ જાણવુ.

૫–કાળું સ્વરૂપ જોવામા આવે તેા પાપની વૃદ્ધિ થાય છે

૬–રાતુ સ્વરૂપ જોવામા આવે તેા બંધીખાનુ મળે

૭–પીળું સ્વરૂપ જોવામા આવે તેા કેાઇની સાથે દ્વેષ થાય છે. અને વિવાહમાં બન્ધુનેા નાશ થાય છે.

૮–મુખ વગરની છાયા દેખાયતેા ઘરમા દારિદ્રતા આવે.

૯–વાંકું શરીર દેખાય તેા સ્રીનેા નાશ થાય છે

૧૦–છાયામા જંઘા (જાંગ)ન દેખાય તેા ધનનેા નાશ થાય છે.

૧૧–જો ચરણ છાયામાં ન દેખાય તેા પરદેશ જવુ પડે છે

૧૨–કાળું સ્વરૂપ જોવામા આવે તેા, છ માસમા મૃત્યુ થાય છે.

૧૩–પીળું સ્વરૂપ જોવામાં આવે તેા વ્યાધિ થાય છે.

૧૪–ગર્દ જોવામા આવે તો ભય થાય છે

૧૫–લીલું સ્વરૂપ જોવામા આવે તો હાનિ થાય છે

૧૬–અનેક પ્રકારના રંગ જોવામા આવે તો સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે

૧૭–જોવામા ક્રમ પુર્વક, પગ, ઘુટણ, અને પેટ એનો નાશ દેખાય અથવા બન્ને હાથ કપાયલા દેખાય તો મૃત્યુ થાય છે

૧૮–ડાબો હાથ ન દેખાય તો સ્ત્રીનો નાશ થાય છે

૧૯–જમણો હાથ ન દેખાય તો બંધુનો નાશ થાય અને આપણુ મૃત્યુ થાય

૨૦–છાયામા મસ્તક ન દેખાય તો મહીનામાં મૃત્યુ થાય

•૨૧–છાયામા જંઘા ન દેખાય તો પગ અને કાંધ [ખાંધ] ન દેખાય તો પણ આઠ દિવસમા મૃત્યુ થાય છે

૨૨–એકદમ આખી છાયાજ ન દેખાય તો તુરત મૃત્યુ થાય છે

૨૩–છાયામાં આગળી અથવા નીચેનો ઓરડ ન દેખાય તો એક નિમિષમા મૃત્યુ થાય છે

૨૪–છાયા પુરૂષને તથા પોતાને ન જુવે તો અર્ધ નિમિષમા મૃત્યુ થાય છે

૨૫–છાયા પુરૂષના કાન, કાંધ [ખાંધ] હાથ મુખ, પડખા, અને હૃદય આ એકેય ન દેખાય તો અર્ધા ક્ષણમા મૃત્યુ થાય છે

૨૬–છાયા પુરૂષનુ શિર ન દેખાય અને દિશા શૂન્ય (દિશાની ભૂલ થાય તો, ૭ મહિના) જીવે છે.

આ છાયા અંગહીન દેખાય તે સબધી શાસ્ત્રોમા ઘણા ફળા દેશો બતાવેલ છે પણ આપણો જે અનુભવ થાય તે સત્ય

આ છાયા પુરૂષનો ૭ માસ અભ્યાસ કરવાથી સંપૂર્ણ ભૂચર પ્રાણીઓમા શ્રેષ્ઠ થાય છે બે વરસ અભ્યાસ કરવાથી પોતે પોતાની મેળે કાર્ય કરી શકે અને વિનાશ પણ કરી શકે એવું બળ આવે છે. નિરંતર અભ્યાસ કરવાથી ત્રિકાલજ્ઞાન પ્રાપ્ત થઇ પરમાનંદ પ્રાપ્ત થાય છે અને એને કાઇ પણ દુર્લભ રહેતુ નથી

કીરણ—૨૨.

સૂર્ય દર્શન વિધિ.

ગાલીની મુદ્રા કરી, અર્થાત ડાબો હાથ ચત્તો રાખી, ડાબા હાથની ચાર આંગળી ઉપર જમણા હાથની ચાર આંગળી ઉંધી રાખી પછી ડાબા હાથની બબ્બે આંગળી ભેગી કરી, વચમા ખુલ્લો માર્ગ કરવો અને તેના ઉપર જમણા હાથની બબ્બે આંગળી ભેગી રાખી વચમા માર્ગ કરવો, એટલે ડાબા જમણા હાથની આંગળીઓની વચમાં છિદ્ર થશે, આ ગાલીની મુદ્રા થઇ. પછી એ છિદ્રને આપણી ડાબી આંખ આગળ રાખી, ડાબી ચક્ષુદ્વારા એ છિદ્રથી સૂર્યનારાયણને જોવા. ચક્ષુ સૂર્યનારાયણના તેજથી અંજાઇ જાયતો, એ ઉંધા ચત્તા રાખેલ હાથનાં આંગળાંની વચમા થયેલ છિદ્રને, આપણે સુખ પૂર્વક સૂર્યનારાયણ જોઇ શકીએ એવું નાનું મોટું કરવું આંખ અંજાઇ જાય નહીં અને સુખ પૂર્વક સૂર્યનારાયણ જોવાય એવું છિદ્ર કરી જોવું, ડાબી ચક્ષુથી સૂર્યની અંદર આપણે જોવું, પણ સૂર્યના તેજને આપણે આપણી ચક્ષુ વિષે ખેંચવું નહીં. આ અભ્યાસ દિવસમા દશ વાગ્યાથી તે બાર વાગ્યા સુધીમાં વાદળાં ન હોય ત્યારે કરવો. કોઇ કારણવશાત વહેલું મોડું થાય તો તેમાં પણ વાધો નથી. દરરોજ દશ પંદર મીનીટ સુધી ઉપરની રીત મુજબ સૂર્યદર્શન કરવું, કોઇ વખતે વાદળાં હોય અને વખત એ વખત થાય તો એવા વખતે જ્યારે સૂર્યનારાયણ પણ શુદ્ધ દેખાય અને શુદ્ધ હોય ત્યારે અભ્યાસ કરવો. આ અભ્યાસ કર્યા પછી આપણને જો લીલા રંગનું બિંદુ થોડીવાર દેખાયા કરે તો જાણવું કે આપણી વૃત્તિ પ્રાણમય કોશના ધ્યાનને લાયક છે. શ્વેત રંગનું દેખાયા કરે તો જાણવું કે વિજ્ઞાનમય કોશના ધ્યાનને લાયક છે. આ અભ્યાસ દરરોજ ૧૫ મીનીટ કરવાથી ૭ મહિને સિદ્ધ થાય છે, અર્થાત ૭

મહિના પછી આપણને એ બિંદુ કાયમ ખુલ્લી આંખે, અને બંધ આંખે દેખાયા કરશે. એવું જ્યારે થાય ત્યારે જો સુષુમ્ણા માર્ગે જવું હોય તો એ બિંદુને ભ્રકુટીમાં વૃત્તિ રાખી જોવું, એટલે આપણી વૃત્તિ ભ્રકુટીમાં સ્થિર થશે. મનને જોવાનું હોય ત્યારે અને સાંભળવાનું હોય ત્યારે મન સ્થિર થાય છે. આમાં બિંદુ દેખાય છે, એટલે મનને જોવાનું મળવાથી મન [વૃત્તિ] સ્થિર થાય છે. ત્યાર બાદ વૃત્તિ હૃદયમાં લાવશો, એટલે એ બિંદુ પણ હૃદયમાં આવશે [દેખાશે] ત્યાર પછી એ બિંદુને નાભિમાં જોવું, એટલે વૃત્તિ નાભિમાં સ્થિર થશે. ત્યાર બાદ બિંદુને મૂલાધારમા જોવું, એટલે વૃત્તિ મૂલાધારમાં આવશે વૃત્તિ મૂલાધારમાં આવે એ વખતે કુંડલીની જાગૃત થઇ પ્રાણ સહિત વૃત્તિ સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરશે. ત્યારબાદ ધારણાને લાયક મન થયેલ હોવાથી મૂલાધાર, પછી સ્વાધિષ્ઠાન એમ એક પછી એક ક્રમ પૂર્વક ચક્રની ધારણા કરતા જશો તેમ તેમ વૃત્તિ સહિત પ્રાણ ઉપરને ઉપર ચઢશે, અને ચક્ર ભેદન થઇ બ્રહ્મરંધ્રમા પ્રાણ સહિત વૃત્તિ જશે, એટલે એ સ્થાનમા સમાધિલાભ થશે હવે ઉપરના શિરા માર્ગદ્વારા જવું હોય તો એ બિંદુને ભ્રકુટીમા જોવું એટલે વૃત્તિ ભ્રકુટીમાં આવશે, પછી ભ્રકુટીના ઉપરના ભાગમા જવું એટલે વૃત્તિ ઉપર સ્થિર થશે, ઉપરના ભાગમા આકાશ, તારા, ચંદ્ર, અર્ધચંદ્ર, ગુરૂ, શુક્રના તારા જેવી જ્યોતિ વિગેરે દેખાશે, ત્યારબાદ બિંદુને ઉંચે જોવું, એટલે વૃત્તિ ઉપર થઇ દિવ્ય બિંદુ પૂર્ણિમાના ચંદ્ર જેવડું દેખાશે, જેને શાસ્ત્રમાં નાદબિંદુ કહે છે. તે બિંદુ દેખાશે પછી એ બિંદુથી ઉપર આગળ જવું, એટલે પ્રાણ મસ્તકમા ફરતો જણાશે. પછી એમ અભ્યાસ કરતા કરતા પ્રાણસહિત વૃત્તિ આજ્ઞા ચક્રમા થઇ બ્રહ્મરંધ્રમા જશે, અને સમાધિ લાભ થશે આ સૂર્ય દર્શનના અભ્યાસનો હેતુ ખાસ એ છે કે, બિંદુ આપણને દેખાય, અને એ બિંદુદ્વારા આપણી વૃત્તિ સ્થિર થાય છે, મુખ્ય સિદ્ધાંત ચિત્તવૃત્તિ સ્થિર કરવાનોજ છે.

આ સૂર્યદર્શનનો અભ્યાસ, દિવસના અગાસીમાં અથવા કુળી યામાં કે ચોકમા અથવા અનુકૂળ જગ્યાએ ઉભા રહીને અથવા બેઆને કરવાનો છે, આ બિંદુ જ્યારે આપણને બંધ આખે અને ખુલ્લી આખે દેખાયા કરે, ત્યાર પછીજ ધારણા ધ્યાનનો અભ્યાસ શરૂ કરવો. કોઇના શરીરના અવયવમાં પીડા હોય તો તે ભાગ ઉપર આપણે આપણી ચક્ષુથી દ્રષ્ટિ સ્થિર કરી ત્યા બિંદુ જોઇ પછી એ બિંદુને પીડાવાળા ભાગ ઉપરથી દ્રષ્ટિ–વૃત્તિ દ્વારા પીડા મટી જાય એવી ભાવના કરી ધીરે ધીરે બિંદુ હટાવી લેવાથી પીડા મટી જાય છે

આ અભ્યાસ કદાચ ૭ મહિને સિદ્ધ ન થાય તો પણ કર્યા કરવો. જ્યા સુધી આપણને બિંદુ ખુલ્લી આખે અને બંધ આખે કાયમ ન દેખાય, ત્યા સુધી આ સૂર્યદર્શનનો અભ્યાસ કર્યા કરવો વધુ વખત પણ થાય છતા કંટાળી જઇ મૂકી દેવો નહીં

બંકનાળને માર્ગે જતા વિશુદ્ધિ ચક્ર પછી, આજ્ઞા ચક્રમા જવાનું આવે છે. આજ્ઞા ચક્રમા જતા અંધારૂં આવે છે, આ અંધારૂં આવે ત્યારે મુંઝાવુ નહીં, પ્રાણ અને વૃત્તિ એ એના બરાબર માર્ગે જશે, અને આજ્ઞા ચક્રમા જવાશે શિરો માર્ગે જવું હોય તો ત્યા પણ બિંદુ દેખાયા બાદ આગળ જતા મસ્તકમા પ્રાણ આવશે અને મસ્તકમા પ્રાણ ફરતો હોય એમ જણાશે ત્યાર બાદ એ પ્રાણ અને વૃત્તિ આજ્ઞા ચક્રના માર્ગે આવશે. એ માર્ગે આવતાં એ વખતે પણ આજ્ઞા ચક્રના માર્ગમાં અંધારૂં (અંધકાર) જણાશે એ વખતે પણ ગભરાવું નહીં એ સ્થાનથી આગળ જતાં એની મેળે અંધારૂ મટી જશે, આ અંધારૂં (અંધકાર) જીવના સ્થાનમા રહેલ અવિદ્યા છે. ત્યારબાદ પ્રાણ અને વૃત્તિ આજ્ઞા ચક્રમા આવશે ત્યારબાદ એ બંકનાળના માર્ગે જતા અને શિરોમાર્ગે જતા ચોથી આગળ (ચોકના ભાગમા–પશ્ચિમ બાજુએ) એ બંને માર્ગે ભેગા

થાય છે. અહીં બોચી ઉપર જ્યાં પશ્ચિમદ્વાર છે. જેને પશ્ચિમ બારી કહે છે, જ્યાં પ્રાણનો ધક્કો લાગે છે, એ અસર બંને માર્ગે જનારને આજ્ઞા ચક્રમાં જતી વખતે થાય છે અને એ બંને માર્ગે જનારને બ્રહ્મરંધ્રમાં અહીંથીજ જવાનું છે, એ બોચી આગળના મસ્તકમાં જવાના છિદ્ર ઉપર જે કફ જામી ગયો હોય છે. તે ત્યાં પ્રાણની ગરમીથી ઓગળી જાય છે, અને બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણ સહિત વૃત્તિ જાય છે. અને જનાર જીવનમુકત થાય છે.

કિરણ ૨૩,

મંત્ર-જપ,

શ્રી સદ્‌ગુરૂ દેવ દ્વારા આપણને જે ઇષ્ટદેવનો મંત્ર દિક્ષામાં મળ્યો હોય તે મંત્રનો, અથવા આપણને જે દેવ પ્રિય હોય તે દેવના મંત્રનો જપ કરવો. જપ પવિત્ર થઇ, પવિત્ર વસ્ત્ર પહેરી પવિત્ર સ્થાનમાં કરવો. જપ કરતી વખતે ધીરો ઉંચો નહીં ધુપ રાખવો જે દેવની ઉપાસના કરતા હોઇએ તે દેવની પ્રતિમા અથવા યંત્ર અને છબી રાખવી, અને તે દેવની છબી સામે રાખી તે દેવની નાસિકા ઉપર દ્રષ્ટિ રાખી જપ કરવો જપ કરવાના સ્થાનમાં દેવપૂજા આપણી જે હોય તે રાખવી, અને દેવને સુગંધી પુષ્પો, સુગંધી અત્તરો, અને સુગંધી દ્રવ્યો ચઢાવવા અને રોજ નૈવેદ્ય અવશ્ય ધરાવવું નૈવેદ્ય વગરની પૂજા નીરસ છે, એ દેવ પૂજા આગળ સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા રાખવી, અને સુગંધ રહે તેમ કરવું, કારણ કે દેવોના સુક્ષ્મ શરીર છે, જેથી દેવોને આપણા મળ મૂત્રથી ભરેલ સ્થુળ શરીરની દુર્ગંધ આવે છે એથી દેવો આપણી પાસે આવતા નથી, માટે સુગંધી રાખવી પ્રથમ મંત્રનું સવાલક્ષનું પુરશ્ચરણ કરવું જેથી મંત્ર જપવા લાયક સિદ્ધ થાય છે ત્યારબાદ મંત્રના જેટલા અક્ષર હોય તેટલા લાખ જપ કરવા એ મોટું પુરશ્ચરણ કહેવાય આવા મોટા પુરશ્ચરણો ઉપરા ઉપરી વખત મળે તેમ તેમ કર્યાજ કરવા એમ જેમજેમ જપ કરી પુરશ્ચરણો કરશો તેમતેમ આગળ વધશો અર્થાત એમ પુરશ્ચરણો કરવાથી મંત્ર જાગૃત થશે. અને આપણી અને દેવની ઐક્યતા થવા માંડશે મંત્ર જાગૃત થયો છે. એની પ્રથમ પરીક્ષા અર્થાત પ્રથમ અનુભવ એ છે કે, આપણને દિવ્ય સ્વપ્નાઓ આવવા માંડશે આપણને એમ થાય કે જાણે સુઇ રહીએ અને આ સ્વપ્ના જોયાજ કરીએ આવું

થાય ત્યારે જાણવુ કે હવે આપણો મંત્ર જાગૃત થયો છે, અને દેવની સાથે એકતા થવા માડી છે જો દેવના મત્ર જપતા હોઇએ તે દેવના મદિરો જળાશયો, વાહનો, આયુધો, સ્વરૂપો સુદરવનો, સુદર નગરો, સુદર રસ્તાઓ, દિવ્ય મહેલો વિગેરે વિગેરે આશ્ચર્ય જનક દેખાવો સ્વપ્નમા દેખાશે ત્યારબાદ તંદ્રામા અનુભવ થશે, ત્યારબાદ આકાશવાણીનો અનુભવ થશે ત્યારબાદ જાગૃતમા અનુભવ થશે, ત્યારબાદ દર્શન થાય અને આપણા ઉપર અમોઘ કૃપા કરી આપણા ભવ બધન તોડી આપણને મુક્તિ આપશે. આપણી સર્વ મનકામના પૂર્ણ કરશે દેવોને મનુષ્યને વશ થવુ ગમતુ નથી. જેથી સકામ ભક્તિ કરનારને વિઘ્ન નડે છે, કારણ કે દેવોની આગળ આપણે પશુ જેવા છીએ, દેવો આપણને પશુ સમાન ગણે છે, માટે દેવોને મનુષ્યને વશ થવુ ગમતુ નથી જેથી વિઘ્ન આવે છે, પણ જો આપણે મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટે નિષ્કામ ભજન કરીએ તો આપણા વિઘ્નો દૂર કરી, આપણી વૃત્તિ અતર્મુખ કરી, દર્શન આપી, સુષુમ્ણા વિગેરે માર્ગે સમાધિ લાભ આપી, આપણને જીવન મુક્ત બનાવે છે, દેવોના વાયુમય શરીર છે એ જ્યારે ભક્તને દર્શન આપે છે, ત્યારે અગ્નિ તત્ત્વમા અથવા જળ તત્વમા આવી આવી ઘન શરીર ધારણ કરી દર્શન આપે છે. કારણ કે આપણે આપણી ચક્ષુથી વાયુને જોઇ શકતા નથી, પણ આપણે આપણી ચક્ષુથી પૃથ્વી જળ, અને અગ્નિ, આ ત્રણ તત્ત્વનેજ જોઇ શકીએ છીએ માટેજ દેવ લોકો, અગ્નિ તત્ત્વ અને જળતત્ત્વમા આવી પોતાના શરીર ઘન (સ્થૂળ) કરી દર્શન આપે છે, આમ અનુષ્ઠાનો તથા જપ કરવાથી દેવ પ્રસન્ન થઇ દર્શન આપે છે.

આમ ઇષ્ટદેવ પ્રત્યક્ષ થયા પછી, અથવા હ્રદયમા ઇષ્ટદેવ દેખાયા પછી અથવા સ્વપ્ન દ્વારા અથવા આકાશવાણી દ્વારા, અથવા જ્ઞાની સદ્દગુરૂ મેળવી આપી અથવા સત્વ ગુણની

ક્તિ કરી અથવા તીવ્ર વૈરાગ્યવાન બનાવી, અથવા અંતઃકરણની શુદ્ધિ કરી, અથવા પ્રસન્ન થએલ ઇષ્ટદેવ ગમે તે રીતે પોતાની શક્તિ દ્વારા ભક્તને પ્રત્યક્ષ દર્શન કરાવી, અથવા યોગમાર્ગે બ્રહ્મરંધ્રમાં લઇ જઇ, અથવા ઇતરોપદેષ્ટાદ્વારા (ઇતર વિદ્યા દ્વારા) બ્રહ્મવિદ્યા આપી જીવન્મુક્ત બનાવે છે, અને જન્મ મરણનો ફેરો મટાડે છે .

પુરશ્ચરણ ઉપરા ઉપરી કરવાથી આ અધિક લાભ ઇષ્ટદેવની કૃપાથી થાય છે મંત્રના જેટલા અક્ષર હોય તેટલા લાખ જપ કરાય છે અને સવા લક્ષને બદલે સવા કરોડ અને જેટલા અક્ષર હોય તેટલા લાખને બદલે તેટલા કરોડ જપ પણ કરાય છે જેમ જેમ મંત્ર જપાય છે, તેમ તેમ શ્રદ્ધા ભક્તિ વધે છે અને મંત્ર સિદ્ધ થાય છે અને ઇષ્ટ દેવ પ્રસન્ન થાય છે અને ધર્મ, અર્થ, કામ, અને મોક્ષ આપે છે આ રીતે અવશ્ય દેવ પ્રસન્ન થાય છે, અને જેની જેવી ભાવના તેને તેવું ફળ ઇષ્ટ દેવ જરૂર આપે છે

અનુષ્ઠાન કરતી વખતે એક વાર ખાવું ભોંય પથારીએ સૂવું બ્રહ્મચર્ય પાળવું રોજ નિયમ પ્રમાણે માળા કરવી ન્યુનાધિક ન કરવી કદાચ કોઇ અનિવાર્ય પ્રસંગ આવે અને અનુષ્ઠાન જલદી પૂર્ણ કરવું પડે તો જપની સંખ્યા વધારીને પૂર્ણ કરી શકાય પણ નિયમ કરતા ઓછી માળા તો નજ કરાય આપણું મન જે કર્મો વડે કરીને નિર્બળ થઇ ગયું છે જેમ કે હું પાપી, અલ્પજ્ઞ, પામર જીવ છું વિગેરે વિગેરે તે નિર્બળ મનને ઇષ્ટ દેવના જપ અને અનુષ્ઠાન કરીને બળવાન બનાવવાનું છે જેમ કે હું નિષ્પાપ જપ કરવાથી હું શુદ્ધ થઇ છું હું સર્વજ્ઞ છું વિગેરે વિગેરે જ્ઞાન થી જીવ મટી શિવ થવાનું છે અનુષ્ઠાન વખતે પવિત્ર થઇ, પવિત્ર વસ્ત્રો પહેરવા દેવ પાસે સુગંધી દ્રવ્યો રાખવા એકાંતમાં બેસવું

એ સ્થાનમા કોઇનો આવરો જાવરો ન રાખવો મનમા રટણ જ્યારે જ્યારે સુતા બેસતા કામકાજ કરતા યાદ આવે ત્યારે ત્યારે કર્યા કરવુ રાત્રે સુતી વખતે રટણ કરતા કરતા સુઈ જવુ અને સવારે રટણ કરતા કરતા ઉઠવુ રાત્રે ભૂખ લાગે તો દૂધ પીવું અથવા ફલાહાર કરવુ અનુકુળતા હોય અને રહી શકાતુ હોય તેણે દૂધાહાર અથવા પયાહાર કરીને અનુષ્ઠાન કરવા દસ્ત સાફ આવે એવો ખોરાક અનુષ્ઠાન વખતે ખાવો, નહીં તો કબજીયાતથી તમીયત બગડે અને અનુષ્ઠાનમા વિક્ષેપ આવે માટે શરીર નીરોગી રહે એવો આહાર વિહાર રાખી અનુષ્ઠાન કરવા સ્ત્રીઓ પણ લાબા વખતના મોટા અનુષ્ઠાનો—પુરશ્ચરણો મહીનાઓ અને વરસો લગીમા કરી શકે છે માસિક ધર્મમાં હોય ત્યારે ફકત સ્નાન ન કરવુ પણ પોતાના નિયમિત જપ કર્યા કરવા જેથી અનુષ્ઠાન ભગ ન થતા પૂર્ણ થાય અનુષ્ઠાન કરનારાએ પોતાને જે જે સ્વપ્નમા આવે તે લખી રાખવુ અથવા નિદ્રામા કે જાગૃતમાં જે જે અનુભવ થાય તે લખી રાખવુ અનુભવો દરેકને જુદા જુદા અનેક થાય છે સર્વને સરખા થતા નથી વો ભાવના ભૂખ્યા છે દેવ ભાવથી પ્રસન્ન થાય છે માટે ખૂબ ભાવથી અનુષ્ઠાન કરવા તથા એ સિવાયના વખતમા જપ કરતા જેની જેવી ભાવના તેને તેવા અનુભવો થાય છે ભકતોને કેવા કેવા અનુભવો થશે તે લખી કે વર્ણવી શકાતુ નથી એ તો ભકત અને ભગવાન બેજ જાણે જપ કરતા તેની સાથે ખાવાનુ પીવાનુ સુવાનુ, આસનનુ તથા સયમ વિગેરેનુ જે છે તે તપ કરવુ અને તેની સાથે એકાદશી, શિવરાત્રી, સામવાર રવિવાર વિગેરે વિગેરે વ્રતો કરવા, જેથી ઇષ્ટદેવ જલદી પ્રસન્ન થઇ ઇચ્છિત ફળ આપે છે

ભૂતાકાશ ચુત્તાકાશ અને ચિદાકાશ આ નામો આવરણ ભેદથી પડેલા છે જાગૃત અવસ્થામા આપણી નજર સામે દેખાતા

ભૂતાકાશથી જ્યારે જ્યારે આપણી વૃત્તિ જોડાયેલ છે, ત્યારે જગત દેખાય છે

હૃદયાકાશમાં (હૃદયના પોલાણમાં) જ્યારે વૃત્તિ એકાગ્ર થઈ અંતર્મુખ થાય છે ત્યારે ધ્યાન દ્વારા દેવ, દેવી આદિના દર્શન થાય છે

ચિદાકાશમાં (સ્વસ્વરૂપ–બ્રહ્મમાં) જ્યારે વૃત્તિ જોડાય છે, (લીન થાય છે) ત્યારે બ્રહ્મજ્ઞાન થાય છે

બ્રહ્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે ચિન માર્ગે (પૂર્વ માર્ગે) જતામાં પણ આજ્ઞાચક્ર આવે છે આ આજ્ઞાચક્રમાં અથડાય એટલે પ્રાણવાયુનો ધક્કો ખોપરી ઉપર લાગે છે, આ ભાગને પશ્ચિમદ્વાર, પશ્ચિમ બારી અથવા ઓકનો ભાગ કહે છે એ અસર આજ્ઞાચક્રમાં આવતાં થાય છે આજ્ઞાચક્રમાં આવ્યા બાદ ત્યાંથી પ્રાણ સહિત વૃત્તિ, એ ખોપરી આગળ જે પશ્ચિમ દ્વાર છે, ત્યાં આવે છે, અને એ દ્વાર આગળ બ્રહ્મરંધ્રમાં જવાના દ્વાર (છિદ્ર) ઉપર જે કફ જામી ગયો હોય છે, તે પ્રાણની ગરમીથી ઓગળી જાય છે અને એ જ્યારે કફ ઓગળી જાય છે, ત્યારજ પ્રાણ સહિત વૃત્તિ બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રવેશ કરે છે એજ સહસ્ત્રદળ કમળ છે અને એજ અજરામર ચક્ર છે, એ "સહસ્ત્રદળ કમળ જે ગુરુનું સ્થાન છે, એમાં આવ્યા પછી જન્મ મરણ મટી જાય છે અને સાધક જીવનમુક્ત થાય છે હવે મેરૂ દંડના માર્ગે" આવનારને કુંડલીની શક્તિ જાગ્રત થયા પછી સુષુમ્ણામાં જ્યારે પ્રવેશ થાય છે, ત્યારે પણ એ પશ્ચિમદ્વાર જે ખોપરીનો ભાગ છે, ત્યાં પ્રાણનો ધક્કો લાગે છે એ ધક્કાની અસર આજ્ઞા ચક્રમાં આવે ત્યાં સુધી રહે છે વિશુદ્ધિ ચક્રમાં આવ્યા બાદ આજ્ઞા ચક્રમાં પ્રથમ જવાય છે અને આજ્ઞા ચક્રમાં ગયા બાદ એ પશ્ચિમદ્વાર આગળ પાછું અવાય છે, અને એ વખતે બ્રહ્મરંધ્રમાં

જવાના છિદ્ર ઉપર જે કફ જામી ગયો હોય છે તે પ્રાણની ગરમીથી ઓગળી જાય છે જેમ કુંડલીની જાગૃત કરવી પડે છે, અને સુષુમ્ણાનો માર્ગ ખુલ્લો કરવો પડે છે, તેમ અહી પણ એ બ્રહ્મરંધ્રના માર્ગમા આવેલ એ છિદ્ર (દ્વાર) ખુલ્લુ કરવું પડે છે એ પ્રાણની ગરમીથી અભ્યાસ કરતા કરતા આપોઆપ કફ ઓગળી જાય છે, અને બ્રહ્મરંધ્રમા પ્રવેશ થાય છે, એ વખતે સાધક સુખ પૂર્વક પ્રાણ અને વૃત્તિ સહિત બ્રહ્મરંધ્રમા જાય છે. અને સમાધિ થય છે અને જીવન્મુક્ત થાય છે-કૃત કૃત્ય થાય છે મનુષ્ય જીવનનુ કર્તવ્ય પરિપૂર્ણ થાય છે અને માર્ગે જનારાને પ્રથમ આજ્ઞાચક્રમા આવવુ પડે છે, અને પછી પાછા એ પશ્ચિમદ્વાર આગળ આવે છે, એટલે અહી ઉપર જવાના છિદ્ર ઉપર પ્રાણનો ધક્કો વાગે છે અહીયા કફનો જે પાતળો પડદો છિદ્ર ઉપર હોય છે તે પ્રાણની ગરમીથી ઓગળી જાય છે અને છિદ્ર ખુલ્લુ થાય છે એટલે સુખપુર્વક પ્રાણ અને વૃત્તિ સાધકની બ્રહ્મરંધ્રમા બને માર્ગે જાય છે, અને સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરી મોક્ષ મેળવે છે

પછી સુંદર સુગંધવાળો ધૂપ સુવર્ણના પાત્રમાં કરવો. પછી ઘીના દીવા ૧૧૧૧) એકોત્તર એકસોને અગીઆર કરવા, એ દીવા પાસે નજીકમાં મોટા કરવા. પછી જાતજાતનાં મીઠાઈ, મેવા, પકવાન, ફળો, સુકોમેવો, લીલોમેવો, જાતજાતની રસોઈઓ તથા દૂધ, દહીં, શ્રીખંડ બાસુદી, દૂધપાક, કેરીનો રસ, શીરો, પુરી, ભજીયા, પાંદડાં, ઢોકળાં, સેવ, ગાંઠીયા, પકવડી, વડાં, દહીંવડાં, જલેબી, લાડુ, વેઢમી, કંસાર, માલપુવા, મગજ, મોહનથાળ, બરફી, પેંડા, ખીરનાની બરફી, બદામની પુરી, બદામપાક કોપરાપાક, દૂધીનો હલવો તથા દાળ, ભાત, શાક જાતજાતનાં કઠોળ તથા કઢી, અથાણાં, પાપડ, ચટણી તથા રાયતા એ બધું જાતજાતનું આપણને મનગમતું સુંદર સ્વાદિષ્ટ ભોજન શ્રી શંકર ભગવાનને જમાડવું. આપણા હાથે આચમન કરી કરીને કોળીઆ આપવા પછી મુખ અને હાથ આપણે શ્રી શંકર ભગવાનના ધોઈ નાખવા પછી હાથ મુખ લુછી નાખવું. પછી સુંદર પાનની બીડી અંદર એલચી, લવીંગ, તજ, વરીઆળી, સોપારી, ધાણાની દાળ નાખીને આપવી પછી એકસો ને આઠ અથવા એકહજાર એકસો ને આઠ દીવાની આરતી પ્રગટાવવી પછી ખુબ પ્રેમથી આરતી ઉતારવી. એ વખતે ચારે તરફ નાનાં પ્રકારનાં સુંદર શબ્દવાળા નગારા, ઝાલરો, ઘંટાઓ, શંખો, ભેરી, શૃંગો, વિગેરે વગડાવવાં પછી આરતી શ્રી શંકર ભગવાનને અર્પણ કરી આપણે લેવી. પછી મંત્ર પુષ્પાંજલિ કરવી એમાં સુવર્ણની રત્નજડિત છાબડીઓમા નાના પ્રકારના સુગંધી પુષ્પો ભરી ભરીને ચઢાવવા. પછી ચારે તરફ નાના પ્રકારના સુંદર વાજીંત્રો વાગી રહ્યા છે. અને ચારે તરફ દીવાઓ પ્રકાશી રહ્યા છે, અને અંદર ધુપની સુગંધી ચારે તરફ પ્રસરી રહી છે અને સુંદર શીતળ મંદ અને સુગંધયુક્ત મંદમંદ પવન વાઈ રહ્યો છે અને શ્રી શંકર ભગવાનના ઉપર છત્ર ધરાઈ રહ્યું છે. ચામર બે બાજુ ઢોળાઈ રહ્યાં છે, છડીદાર

છડી પોકારી રહ્યો છે, વીંજણાવાળા પવન નાંખી રહ્યા છે, અને શ્રી શંકર ભગવાનની જય બોલાવી રહ્યા છે, અને હરહર શબ્દોના ધ્વનિ થઇ રહ્યા છે, એવા શ્રી શંકર ભગવાનને લાંબા થઇને સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ કરવા. પછી એ હરતા મુખારવિંદવાળા અને પ્રસન્ન મનવાળા શ્રી શંકર ભગવાનની સામે બેસી સામે જોઇ રહીને આપણે જપ કર્યા કરવો. આ પ્રમાણે માનસિક પૂજન અર્થાત્ ધ્યાન કરવું. જેની વૃત્તિ જપ કરતી વખતે અથવા ધ્યાન કરતી વખતે ચંચળ રહે, અનેક વિચાર કરતી હોય તેવી ચંચળ વૃત્તિવાળાએ અને અનેક સંકલ્પ વિકલ્પ અને તરંગો મનમાં ઉઠયા કરતા હોય, એવા મનવાળાએ આ માનસિક પૂજા કરવી, આ પૂજા રોજ એક કલાકથી દોઢ કલાક સુધી કરવી આ પૂજા કરવાથી વૃત્તિ સ્થિર થઇ જશે, અને વૃત્તિની ચચળતા મટી જશે, મનનો સ્વભાવ સંકલ્પો કર્યા કરવાનોછે, માટે એ મનને કાઇક કામ સોંપવું જોઇએ, તેથી આ માનસિક પૂજામા મનને એક પછી એક કામ સોંપી એમાંને એમાં પરોવી રાખવું એટલે એ સ્થિર થાય છે આવું નામ માનસિક પૂજન અર્થાત્ ધ્યાન છે, આ માનસિક પૂજા કરતા કરતા વૃત્તિ સ્થિર થાય ત્યાર પછી, નાભિ, મૂલાધાર વિગેરે સ્થાને વૃત્તિ લઇ જઇ એ સુષુમ્ણા માર્ગે બ્રહ્મરંધ્રમાં જવું, અથવા શિરોમાર્ગે ભ્રકુટી, લલાટ વિગેરે સ્થાને વૃત્તિ લઇ જઇ, બ્રહ્મરંધ્રમાં જવું, અને કૃતકૃત્ય થવું, આ માનસિક પૂજા પોતે જે દેવની ઉપાસના કરતા હોય તેણે તે દેવની કરવી.

કીરણ ૨૪.

માનસિક પૂજન, અર્થાત ધ્યાન.

શ્રી સદ્ગુરૂ, ગણપતિ અને શંકરને તથા પોતાના ઇષ્ટદેવને પ્રણામ કરી, સિંહાસન, પદ્માસન, અથવા સ્વસ્તિકાસનથી એમાં જે અનુકૂળ પડે તે આસનથી બેસવું, સીધા ટટાર સ્થિર બેસવું. પછી ખુલ્લી આંખે પાંચેક મીનીટ ભૂમિ ઉપર દ્રષ્ટિ સ્થિર રાખી જોયા કરવું, અને મનમા જપ કર્યા કરવો. પછી આંખ ભારે થાય કે તરત આંખ બંધ કરવી, પછી ભ્રકુટીમાં જોયા કરવું. અહીં ચાર પાંચ મીનીટ થાય ત્યારબાદ દ્રષ્ટિ હૃદયમા લઇ જવી જેમ આપણે કુવામા નચા વળીને ઉંડું જળ જોઇએ છીએ. તેમ મનથી (વૃત્તિથી) હૃદયમાં નીચે જોવું, હૃદયમા ચાર પાંચ મીનીટ જોયા બાદ, મનથી માનસિક પૂજા આરંભ કરવી, પ્રથમ રત્ન જડિત ઝગમગતા સુવર્ણના દેદીપ્યમાન સિંહાસનની કલ્પના કરવી. પછી એ સિંહાસનમા મંદમંદ હસતા મુખવાળા શ્રી શંકર ભગવાનને પધારવા વિનંતી કરવી, એ પધારે ત્યારે હાથ જોડી રાખવા એ બેસે પછી આપણે સાત સમુદ્રના જળથી સ્નાન કરાવવું, પછી શુદ્ધ જળથી સ્નાન કરાવવું-પછી પંચામૃતથી એટલે દૂધથી, દહીંથી ઘીથી, મધથી, અને સાકરથી એમ પંચામૃતથી સ્નાન કરાવવું, અને એ દરેક સ્નાન થયા બાદ શુદ્ધ જળથી ભરેલા સુવર્ણના કળશ વડે સ્નાન કરાવવું ત્યાર પછી નવસે નવાણુ નદીના નીરથી ભરેલ સુવર્ણના કળશથી સ્નાન કરાવવુ પછી સુંદર કોમળ વસ્ત્રથી શરીરને લુછી નાખવું. એ શરીર માખણ જેવું કોમળ જાણવું, એ શરીરને કોમળ હાથથી લુછવું. એ શરીર કેવું છે તેનું ધ્યાન રાખવું કે એ શંકર ભગવાનની કાંતિ ચંદ્ર સમાન શ્વેત છે, હસતુ મુખ છે, ત્રણ નેત્ર છે. ચાર હાથ છે, એક હાથમાં ત્રિશુળ છે, બીજા હાથમાં

ડમરૂ છે, ત્રીજા હાથથી વર આપે છે, ચોથા હાથથી અભય આપે છે ગળામા સર્પ છે, સર્પ પણ બધા મણીધર છે, માથે ગંગા શોભી રહી છે, અંદરથી ગંગાજીની ધારા વહી રહી છે, જટામા પણ સર્પ વીંટાયેલ છે, કંઠમા લીલો ડાઘ છે એથી એ નીલકંઠ કહેવાયા છે ગળામા રૂદ્રાક્ષની માળા છે, હાથના પોંચે તથા બાહુમા રૂદ્રાક્ષ પહેરેલ છે, આખા શરીરના અંગો કોમળ મુલાયમ છે બધા સુંદર આંખ ઠરે એવા અને મોદ ઉપજાવે એવા છે, લલાટમા બીજનો ચંદ્ર છે, કાને કુંડળ છે, કોટી કામદેવ લાજે એવુ સુંદર સ્વરૂપ છે, રૂપરૂપનો અંબાર છે, જલદી પ્રસન્ન થવાવાળા છે, જે માગે તે આપે છે લલાટમા ભસ્મ અને ત્રિપુંડ્ર શોભી રહ્યા છે એવી સુંદર આકૃતિવાળા શ્રી શંકર ભગવાનના શરીરને લુછ્યા બાદ, આપણને મનગમતા વસ્ત્રો પહેરાવવા, પછી લલાટમા કેસર, કસ્તુરી, અંબર અષ્ટગંધ અત્તર, અને ચંદન એ બધુ એકત્ર કરી તેની ભાગમા અર્ચના કરી ત્રિપુંડ્ર કરવુ, પછી એ ચંદનવાળો હાથ આપણે કપાળે લગાવી પ્રસાદી લેવી, પછી એ હાથ આપણો ધોઇ નાખવો, પછી ચોખા ચઢાવવા, પછી જમણા પગના અંગુઠાનુ પૂજન કરવુ, અંગુઠાને જળ ચઢાવી લુછી નાખવો પછી ચંદન, ચોખા, પુષ્પ, અબીલ ગુલાલ ચઢાવવુ પછી માથે, બીલીપત્ર, કરેણ ધતુરો, તુલસી આકડો દૂર્વા, નગોડ, શતપત્રી, કમળ વિગેરે તથા ગુલાબ મોગરો, ચમેલી, જાઇ જુઇ, આદિ જાત જાતના પુષ્પો સુવર્ણની રત્ન જડિત છાબડીમા ભરી ભરીને ચઢાવવા ગળામા ગુલાબના, મોગરાના, ચમેલીના, જાઇજુઇના, કમળના, બકુલના, પારિજાતકના કરેણના કમળના, એવા અનેક જાતના સુગંધી પુષ્પોના હારો પહેરાવવા પછી અબીલ, ગુલાલ, ચઢાવવુ, પછી અત્તર હાર ઉપર ચોપડવુ પછી સુગંધિ જળ છાંટવુ પછી ચારે તરફ ખુબ સુગંધવાળી અગરબત્તીઓ દિવાળા સોનાના પાત્રમા પ્રગટાવવી,

'પછી સુંદર સુગંધવાળો ધૂપ સુવર્ણના પાત્રમાં કરવો. પછી ઘીના દીવા ૧૧૧૧) એકહજાર એકસોને અગીઆર કરવા, એ દીવા પાસે નજીકમાં મોટા કરવા. પછી જાતજાતની મીઠાઇ, મેવા, પકવાન, ફળો, સુકોમેવો, લીલોમેવો, જાતજાતની રસોઇઓ તથા દૂધ, દહીં, શીખંડ બાસુદી, દૂધપાક, કેરીનો રસ, શીરો, પુરી, ભજીયા, પાંદડાં, ઢોકળાં, સેવ, ગાંઠીયા, પકવડી, વડાં, દહીંવડાં, જલેબી, લાડુ, વેઢમી, કંસાર, માલપુવા, મગજ, મોહનથાળ, બરફી, પેંડા, પીસ્તાની બરફી, બદામની પુરી, બદામપાક કોપરાપાક, દૂધીનો હલવો તથા દાળ, ભાત, શાક જાતજાતનાં કોઠાં તથા કઢી, અથાણાં, પાપડ, ચટણી તથા રાયતાં એ બધું જાતજાતનું આપણને મનગમતું સુંદર સ્વાદિષ્ટ ભોજન શ્રી શંકર ભગવાનને કરાવવું. આપણા હાથે આચમ કરી કરીને કોગળીઆ આપવા. પછી મુખ અને હાથ આપણે શ્રી શંકર ભગવાનના પીંછ નાંખવા પછી હાથ મુખ લુછી નાંખવું. પછી સુંદર પાનની બીડી અંદર એલચી, લવીંગ, તજ, વરીઆળી, સોપારી, ધાણાની દાળ નાખીને આપવી પછી એકસો ને આઠ અથવા એકહજાર એકસો ને આઠ દીવાની આરતી પ્રગટાવવી. પછી પ્રેમ પ્રેમથી આરતી ઉતારવી. એ વખતે ચારે તરફ નાનાં પ્રકારનાં સુંદર શબ્દવાળા નગારાં, ઝાલરો, ઘંટાઓ, શંખો, ભેરી, ભુંગળો, વિગેરે વગડાવવાં. પછી આરતી શ્રી શંકર ભગવાનને અર્પણ કરી આપણે લેવી. પછી મંત્ર પુષ્પાંજલિ કરવી એમા સુવર્ણની રત્નજડિત છાબડીઓમાં નાના પ્રકારના સુગંધી પુષ્પો ભરી ભરીને ચઢાવવા પછી ચારે તરફ નાના પ્રકારનાં સુંદર વાજીંત્રો વાગી રહ્યાં છે. અને ચારે તરફ દીવાઓ પ્રકાશી રહ્યા છે, અને અંદર ધુપની સુગંધી ચારે તરફ પ્રસરી રહી છે. અને સુંદર શીતળ મંદ અને સુગંધયુક્ત મંદમંદ પવન વાઇ રહ્યો છે અને શ્રી શંકર ભગવાનના ઉપર છત્ર ધરાઇ રહ્યું છે. ચામર બે બાજુ ઓળાઇ રહ્યાં છે, છડીદાર

ખડી પોકારી રહ્યો છે, વીંજણાવાળા પવન નાખી રહ્યા છે, અને શ્રી શકર ભગવાનની જય બોલાવી રહ્યા છે, અને હરહર શબ્દોના ધ્વનિ થઇ રહ્યા છે, એવા શ્રી શકર ભગવાનને લાંબા થઇને સાષ્ટાગ દડવત્ પ્રણામ કરવા પછી એ હસતા મુખાર્વિંદવાળા અને પ્રસન્ન મનવાળા શ્રી શકર ભગવાનની સામે બેસી સામે જોઇ રહીને આપણે જપ કર્યા કરવો આ પ્રમાણે માનસિક પૂજન અર્થાત્ ધ્યાન કરવુ જેની વૃત્તિ જપ કરતી વખતે અથવા ધ્યાન કરતી વખતે ચચળ રહે, અનેક વિચાર કરતી હોય તેવી ચચળ વૃત્તિવાળાએ અને અનેક સકલ્પ વિકલ્પ અને તરગો મનમા ઉઠયા કરતા હોય, એવા મનવાળાએ આ માનસિક પૂજા કરવી, આ પૂજા રોજ એક કલાકથી દોઢ કલાક સુધી કરવી આ પૂજા કરવાથી વૃત્તિ સ્થિર થઇ જશે, અને વૃત્તિની ચચળતા મટી જશે, મનનો સ્વભાવ સકલ્પો કર્યા કરવાનોછે, માટે એ મનને કાંઇક કામ સોંપવુ જોઇએ, તેથી આ માનસિક પૂજામા મનને એક પછી એક કામ સોંપી એમાને એમા પરોવી રાખવુ એટલે એ સ્થિર થાય છે આનુ નામ માનસિક પૂજન અર્થાત્ ધ્યાન છે, આ માનસિક પૂજા કરતા કરતા વૃત્તિ સ્થિર થાય ત્યાર પછી, નાભિ, મૂલાધાર વિગેરે સ્થાને વૃત્તિ લઇ જઇ એ સુષુમ્ણા માર્ગે બ્રહ્મરધ્રમા જવુ, અથવા શિરોમાર્ગે ભ્રકુટી, લલાટ વિગેરે સ્થાને વૃત્તિ લઇ જઇ, બ્રહ્મરધ્રમા જવુ અને કૃતકૃત્ય થવુ, આ માનસિક પૂજા પોતે જે દેવની ઉપાસના કરતા હોય તેણે તે દેવની કરવી

કીરણ–૨૫

દહર વિદ્યા

આ દહર વિદ્યા છાંદોગ્ય ઉપનિષદના આઠમા અધ્યાયના પ્રથમ ખંડમાં છે. બ્રહ્મજ્ઞાન મેળવવા માટે પૂર્વ માર્ગે થઇ (શિરો માર્ગે થઇ) બ્રહ્મરંધ્રના સહસ્ત્રદળ કમળમાં જવું પડે છે. અને ત્યાં સમાધિ લાભ થઈ સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ એક માર્ગ છે, અને બીજો માર્ગ કુંડલીની શક્તિ જાગૃત કરી સુષુમ્ણા માર્ગે (મેરૂ દંડના માર્ગે–બંક નાળના માર્ગે) થઇ બ્રહ્મરંધ્રના સહસ્ત્રદળ કમળમા જઇ સમાધિ લાભ મેળવી સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરવી તે બીજો માર્ગ છે. આ બંને માર્ગ સિવાય તત્વવેત્તાઓએ એક ત્રીજો માર્ગ જણાવ્યો છે તેજ માર્ગ આ દહર વિદ્યા છે. ઉપરના શિરો માર્ગે બ્રહ્મરંધ્રમાં જવાથી અને પશ્ચિમના માર્ગે બ્રહ્મરંધ્રમાં જવાથી જેમ એ બંને માર્ગનું ફળ બ્રહ્મ વિદ્યાની પ્રાપ્તિ એ એકજ છે. તેમ આ દહર વિદ્યાના જ્ઞાનથી અથાત્ આ દહરાકાશમા જવાથી પણ બ્રહ્મ વિદ્યાની પ્રાપ્તિ રૂપ અનેના માર્ગનું ફળ પણ એકજ છે. એટલે આ ત્રણે માર્ગે જવાથી બ્રહ્મ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ ત્રણે માર્ગે જવાનો અભ્યાસ કરો. પણ એ સર્વનું ફળ બ્રહ્મ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ એ એકજ છે. શિરાકાશમાં જવાથી જેમ પ્રાણ અને વૃત્તિ સ્થિર થવાથી સમાધિ થાય છે, અને જીવન્મુક્ત થવાય છે, તેવીજ રીતે આ હૃદયમાં રહેલ દહરાકાશમાં પ્રાણ અને વૃત્તિ સ્થિર થવાથી સમાધિ થાય છે. અને જીવન્મુક્ત થાય છે. જેટલો મહિમા બ્રહ્મરંધ્રમા જઇ કરેલ સમાધિનો છે, તેટલોજ મહિમા આ દહરાકાશમા જઈ કરેલ સમાધિનો છે. સિદ્ધિ પણ સરખીજ છે લાભ પણ સરખોજ છે. જ્ઞાન પણ સરખુંજ છે. અને સત્ય કામ, સત્ય, સંકલ્પવાળા આ ત્રણે માર્ગે જનારા થાય છે. આ અપૂર્વ વિદ્યા છે.

તત્વ વેત્તાઓને ધન્ય છે એમનાં જેટલા ગુણગાન ગાઇએ તેટલાં ઓછાં છે એમના ઉપકારનો બદલો વાળી શકાય તેમજ નથી. પારસ તો સોનું કરે છે, પણ આ પારસ તો પારસજ કરે છે, પોતારૂપજ કરે છે, ખરેખર એમને ધન્ય છે. જે નાડીમાં જવા વડે કરીને બ્રહ્મનુ જ્ઞાન થાય છે માટેજ સુષુમ્ણા નાડીને બ્રહ્મનાડી કહે છે તેવીજ રીતે જે પુરમાં જવા વડે કરીને બ્રહ્મનું જ્ઞાન થાય છે, માટેજ આ દહર પુંડરીકને બ્રહ્મપુર કહે છે. આ દહરાકાશ એટલે દહર એટલે છિદ્ર (ગુફા વિવર) અને એની અંદર જે પોલાણ છે અને તેમા જે આકાશ છે તેને દહરાકાશ કહે છે આ પોલાણના ભાગમા પ્રાણ સહિત વૃત્તિ જવાથી પ્રાણ અને વૃત્તિ સ્થિર થઇ સમાધિ થાય છે અને એથી સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ કમળ લાલ રંગનું કુકકુટઅંડ પ્રમાણ નાભિથી દશ આગળ ઉપર છે આ કમળને વૈકુંઠ પણ કહે છે વૈકુંઠમા દાખલ થવાના માર્ગ આગળ જેમ, જય, અને વિજય, નામના બે દ્વારપાળ હોય છે અને તે કોઇને અંદર જવા દેતા નથી, તેમ આ બ્રહ્મપુર (વૈકુંઠ) આગળ પણ પ્રાણ અને અપાન એ બે દ્વારપાળ છે, અને અંદર કોઇને જવા દેતા નથી. પણ જ્યારે સનક, સનન્દન, સનાતન, અને સનત્કુમાર, આ ચાર સનકાદિક જવા લાગ્યા ત્યારે એ જય, વિજય, દ્વારપાળે રોકયા પણ તમે રોકનાર કોણ ? એમ કહી શ્રાપ આપી વૈકુંઠમા ગયા તેમ અહીં પણ સનકાદિક રૂપ મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અને અહંકાર છે આ ચાર વૈકુંઠ રૂપ બ્રહ્મપુરમા જવા જાય છે તેના ત્યા એમને જય, વિજય, રૂપ, પ્રાણ અને અપાન રોકે છે જવા દેતા નથી કારણ કે પ્રાણ વૃત્તિને ઉપર ખેંચી જાય છે અને અપાન વૃત્તિને નીચે ખેંચી જાય છે પણ વચમા જે બ્રહ્મપુર (વૈકુંઠ) છે તેમા એ પ્રાણ અપાનની ગ્રંથિ ઉપર નીચે આવ જાવ કરતી હોવાથી અર્થાત્ દારગાગની માફક પહેરો ભરતી હોવાથી

કોઈની જરૂર હોતી નથી, પણ જેમ સનકાદિક ક્રોધ કરી શ્રાપ આપ્યો તેમ બરાબર અંતઃકરણની વૃત્તિને સ્થિર કરી પ્રાણ, અપાનને ત્યાં જ સ્થિર કરી દેવા રૂપ શ્રાપ આપે તો અંદર જઈ શકે છે આ દહરાકાશમાં જનાર યોગી કોઈ વિરાજ રહેલ છે કોઈ ભાગ્યેજ હોય છે જે કોઈ દહરાકાશમાં જાય છે, તો પછી તેને પૂર્વ માર્ગે કે પશ્ચિમ માર્ગે બ્રહ્મમાં જવાની જરૂર રહેતી નથી કારણ કે અહીંજ એમને બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિ થાય છે છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે, ॥ હરિ ૐ

अथयदि दमस्मिन्ब्रह्मपुरे दहरं पुण्डरीकं वेश्म दहरोऽस्मिन्नन्तराकाशस्तस्मिन्यदन्तस्तदन्वेष्टव्य तद्वाव वि जिज्ञासितव्यमिति ॥ આ બ્રહ્મપુરની અંદર અર્થાત્ આ સૂક્ષ્મ કમળ છે, એની અંદર જે સૂક્ષ્મ આકાશ છે અને એની અંદર જે વસ્તુ છે, તેનું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ અને એની જીજ્ઞાસા કરવી જોઈએ એ વિષે વિશેષ જણાવે છે કે, વિષયોથી વિરક્ત થઈ વૃત્તિઓને રોકીને, બ્રહ્મચર્ય સત્યાદિ અને ગુરૂ આશ્રમમાં રહી ગુરૂ સેવા કરી તથા શ્રવણાદિ સાધન યુક્ત થઈ અભ્યાસ કરવાથી, આ બ્રહ્મપુરમાં પ્રવેશ થાય છે. ગુરૂ આગળ શિષ્ય એમ કહે કે, બ્રહ્મપુર જે સૂક્ષ્મ કમળ રૂપ ઘર છે, અને એની અંદરના સૂક્ષ્મ પોલાણમાં જે અંતરાકાશ છે. એની અંદર શું વસ્તુ છે ? કે જેની જીજ્ઞાસા કરવી જોઈએ ? અને જેનું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ ? તો આચાર્યે અર્થાત્ ગુરૂએ કહેલું કે, આ બ્રહ્મપુરના પોલાણમાં જે સૂક્ષ્મ આકાશ છે, અને એની અંદર રહેલ બ્રહ્મ પણ એથી સૂક્ષ્મ હશે, એવી જે માન્યતા છે તે અસત્ય છે. કારણ કે ઉપાધી ભેદે સૂક્ષ્મ કહ્યું છે પણ એ મહાકાશજ છે, બ્રહ્મ સર્વ વ્યાપક છે, જેણે પોતાની ઇંદ્રિયોને અને વૃત્તિઓને રોકી છે આવા યોગીઓને એ

વિશુધ્ધ અંતઃકરણમાં જલમાં પ્રતિબિંબની સમાન, અને દર્પણમાં રૂપની સમાન જણાવવાવાળા બ્રહ્મનું જ્ઞાન અગભર થાય છે, ઉપાધીને લીધે આકાશને દહરાકાશ નામ આપ્યું છે પણ એ આકાશ ઉપાધિના લીધે નાનું નથી, પણ જેટલું આ ભૌતિક આકાશ છે, એટલું જ આ હૃદયાન્તર્ગત આકાશ વિશાળ છે, આ સ્થળમાં જતાજ વૃત્તિ નિરાવર્ણ થઇ જાય છે, અને બ્રહ્મ સર્વ સ્થળે સર્વ વ્યાપક છે. દ્યુલોક અને પૃથ્વી પણ બરાબર રીતે એમા (દહરાકાશમા) રહેલ છે, અને એજ પ્રકારે અગ્નિ અને વાયુ એ બે, સૂર્ય અને ચંદ્ર એ બે, તથા વિદ્યુત અને નક્ષત્ર એ સર્વ તથા જે કોઇ આત્માનું આ લોકમા છે, અને જે કાંઇ નથી, એ સર્વ સમ્યક્ પ્રકારથી એની અંદર રહેલ છે, કારણ કે એ આત્મા (બ્રહ્મ) થીજ આ આકાશ આદિ સર્વ આવૃત્ત થયેલ છે એ દહરાકાશમા પ્રાણ સહિત વૃત્તિ જવાથી, વૃત્તિ નિરાવર્ણ થાય છે. આવરણ મટી જાય છે, બ્રહ્મ કાંઇ ઉપાધિથી નાનું મોટું થતું નથી, પણ એનો સ્વયં સર્વ વ્યાપક જ છે શિષ્ય કહે કે "આ બ્રહ્મપુરમા આ સર્વ કાંઇ છે, તથા સંપૂર્ણભૂત અને સમસ્ત કામનાઓ પણ છે તો જ્યારે માણસ વૃધ્ધાવસ્થાને પામે ત્યારે અને જ્યારે મરણ પામે ત્યારે બાકી શું રહે છે ? કાંઇ જ ન રહેવુ જોઇએ ?" તો આચાર્યે અર્થાત્ ગુરૂએ કહેલું કે, "દેહની જરાવસ્થાને લીધે તે અંતર આકાશ સંજ્ઞક બ્રહ્મ જીર્ણ થતું નથી. દેહનો વધ થવાથી એનો નાશ થતો નથી, આ બ્રહ્મપુર સત્ય છે, એમા તમામ કામનાઓ બરાબર રીતથી રહેલ છે. આ આત્મા છે, ધર્માધર્મથી શૂન્ય છે, તથા જરા રહિત, મૃત્યુ રહિત, શોક રહિત, ભોજનેચ્છા રહિત, પિપાસાશૂન્ય સત્યકામ અને સત્ય સંકલ્પ છે, મોક્ષની ઇચ્છાવાળાએ ઉપર્યુક્ત લક્ષણવાળા આત્માને (બ્રહ્મને)જ જાણવો જોઇએ આ જ્ઞાનવાળાની આ લોક ના સર્વભૌમ રાજાની માફક સંપૂર્ણ લોકોમા યથેચ્છ ગતિ હોય છે.

એની સંપૂર્ણ લોકોમાં કેવી રીતે યથેચ્છ ગતિ હોય છે, તે કહે છે. જેણે આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે સાધનોથી પોતાના હૃદયમાં ધ્યાન દ્વારા દહરાકાશમાં જઈ (ખબર પ્રમા જોઈ) આત્માનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે, તથા સત્યકામ, સત્યસંકલ્પવાન થયો છે એવો જ્ઞાની પુરૂષ જો પિતૃલોક જોવાની ઇચ્છા કરે તો, એવો વિચાર થતાંની સાથેજ પિતૃઓના દર્શન થાય છે, અને પિતૃઓને મળવાથી સુખી થાય છે જો એ માતૃલોક જોવાની ઇચ્છા કરે તો તેવો વિચાર થતાંની સાથેજ તેને માતાઓ આવીને મળે છે, અને માતાઓના દર્શનથી સુખી થાય છે. જો એ ભ્રાતૃ લોકની ઇચ્છા કરે તો, તરતજ એમને ભાઇઓ આવીને મળે છે, અને એમના મળવાથી એ સુખી થાય છે. જો એ તત્ત્વવેત્તા ભગિની લોક જોવાની ઇચ્છા કરે તો, તે વિચાર થતાં તરતજ એની બ્હેનો આવીને મળે છે, અને એ બ્હેનોને મળવાથી સુખી થાય છે જો એ મિત્ર લોકને જોવાની ઇચ્છા કરે તો તરતજ મિત્ર લોક દેખાય છે, અને તમામ મિત્રો આવી જાય છે, અને એ મિત્રને મળવાથી સુખી થાય છે એ જ્ઞાનીને જો સુગંધ અને પુષ્પોના હારની ઇચ્છા થાય તો તરતજ પુષ્પો અને પુષ્પોના હાર અને સુગંધ પ્રાપ્ત થાય છે, અને એથી એ સુખી થાય છે જો એમને અન્ન અને પાણીની ઇચ્છા થાય તો, તરતજ અન્ન અને પાણી મળે છે, અને એ મળવાથી એ સુખી થાય છે. જો એમને સંગીત અને વાજીંત્રની ઇચ્છા થાય તો તરતજ સંગીત અને વાજીંત્ર પ્રાપ્ત થાય છે, અને એ પ્રાપ્ત થવાથી સુખી થાય છે. જો સ્ત્રીઓની કામના થાય તો તરતજ સ્ત્રીઓ મળે છે, અને એથી સુખી થાય છે, એ આત્મજ્ઞાનીને જે જે લોકમા જવાની ઇચ્છા થાય છે, કે તરતજ તે તે લોકમા જઇ શકે છે. અને તે તે લોકના સુખથી સુખી થાય છે આ સિવાય હરકોઇ ભોગની અથવા હરકોઇ પ્રકારની ઇચ્છા કરે તો તે સત્યકામ સત્યસંકલ્પ હોઇ પૂર્ણ થાય છે, આવી અપૂર્વ શક્તિ હોય છે, ધારણાને લાયક વૃત્તિ થયા પછી આ અભ્યાસ કરવો

ઉદાર સ્વભાવના સદ્‌ગુરૂ કરી, એ ઉદાર સ્વભાવના સદ્‌ગુરૂ અભ્યાસની રીત જાણનાથી ગુરુભાર ગણ્યા વિના ખુલ્લા દિલથી બતાવે છે, અને શિષ્યને અભ્યાસમા પાછો ન પડવા દેતાં કેમ આગળ વધે એમ ઉત્સાહથી બધું બતાવે છે શિષ્યે પણ તન, મન, ધનથી શ્રી સદ્‌ગુરુની અનન્ય ભાવથી સેવા કરવી. ગુરુસેવા કરવામા દિલ ચોરાઈ (ઠગાઈ) ન કરવી, પણ પૂર્ણ ઉત્સાહથી શ્રી સદ્‌ગુરૂને સર્વસ્વ સમજી તથા ઈશ્વરસમાન સમજીને પૂર્ણભાવથી સેવા કરવી. ગુરુસેવા એ અનુલ્ય વસ્તુ છે શ્રી સદ્‌ગુરૂના હૃદયના ઊંડાણમાથી જે સત્ય અનુભવી વિદ્યા મેળવવી છે, તે સેવા કરવાથીજ મળે છે, સેવાથીજ પ્રસન્ન થાય છે, અને પ્રસન્ન થાય છે, ત્યારે જ ગુરુભાર ગણ્યા વિના સાચી વિદ્યા બતાવે છે, માટે પૂર્ણ પ્રેમથી શ્રી સદ્‌ગુરુની સેવા કરવી અને વિદ્યા મેળવવી, શિષ્યના વિત્તને હરણ કરનાર ગુરુ તો ઘણા છે, પણ શિષ્યના સંતાપને હરણ કરનાર ગુરુ તો દુર્લભ છે.

શીલ અને બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુ પાસેથી બ્રહ્મવિદ્યા મેળવવી.

કીરણ—૨૬

ષટ્ચક્ર નિરૂપણ—વૈરાટ પુરૂષ ધારણા.
અર્થાત્ શ્રી યોગપુરૂષ નિરૂપણ.

૧ કંઠકુપ—કંઠસ્થાને કંઠકુપને વિષે સંયમ કરવાથી ભૂખ તરસની નિવૃત્તિ થાય છે. આ દેહના પૂર્વ ભાગમા છે.

૨ હૃદયચક્ર—હૃદયસ્થાન, અષ્ટપાંખડીનું છે. દેહના પૂર્વભાગમાં છે.

૩ મનચક્ર—કદલીપુષ્પ સમાન છે, હૃદયથી નીચેના ભાગમાં નાભિ આગળ સ્થાન છે. આ મનચક્ર અષ્ટપાંખડીનું છે, મન દેવતા, બુદ્ધિશક્તિ, આત્મસ્વરૂપિ, નાભિ મધ્યે સ્થિતપદ્મનાલ દશાંગુલ, કોમળ તેની નાલ, નિર્મળ કમળ અધોમુખ છે, તેમાં પૂર્વ, અગ્નિ, દક્ષિણ, નૈઋત્ય, પશ્ચિમ, વાયવ્ય, ઉત્તર, ઇશાન, એ અષ્ટ દિશાની પાંખડીઓનો રંગ ક્રમાનુસાર ધોળો, રાતો, કાળો, લીલો, બદામી, આસમાની, પીળો અને ગૌર છે, અને એ પાંખડીઓ ઉપર જ્યારે મન જાય છે, ત્યારે અનુક્રમે નીચે પ્રમાણે વૃત્તિઓ થાય છે. પૂર્વથી પાંખડીનો ક્રમ લેવો તે ઇશાન સુધી ક્રમાનુસાર વૃત્તિઓ જાણવી. ૧) ધર્મપ્રવૃત્તિ, કીર્તિ, યશ, જીજ્ઞાસા થાય છે. ૨) નિદ્રા અને આલસ્યની વૃત્તિ થાય છે. ૩) ક્રોધ અને મત્સરવાળી વૃત્તિ થાય છે. ૪) સંસાર વાસના, ધર્મ, પુત્ર, દારાનો મોહ તથા મમતાવાળી વૃત્તિ થાય છે. ૫) ઉત્સાહ, વિનોદ, આનંદની વૃત્તિ થાય છે. ૬) ચિંતા, ઉદ્વેગવાળી વૃત્તિ થાય છે. ૭) ભોગોમાં વાસના જાય અને હાસ્યની વૃત્તિ થાય છે. ૮) દાન, ક્ષમા, કૃપા, [illegible] બુદ્ધિ અને સુમતિવાળી વૃત્તિ થાય છે. સંધિ, વાત, પિત અને કફ દેવ છે, આ પ્રમાણે નાભિ આગળ જે મનચક્ર છે, તેની ચેષ્ટાઓ એટલે વૃત્તિઓ છે. જે જે પાંખડી ઉપર જ્યારે જ્યારે વૃત્તિ જાય છે, ત્યારે ત્યારે જુદી જુદી વૃત્તિઓ થાય છે, એક પાંખડી ઉપર સાડાસાત ઘડી

મન રહે છે, (એક પ્રહર-ત્રણ કલાક રહે છે) એવી રીતે દરેક પાંખડી ઉપર ફરતા ૬૦ સાઠ ઘડી થઇ અહોરાત્ર થાય છે, આ દેહના પૂર્વભાગમા છે.

૪ કુંડલીનીચક્ર—કુંડલીની મર્યાદાર સાડાત્રણ આંટા યુક્ત લિંગ અને નાભિ વચ્ચે સ્થાન છે, રક્તવર્ણ છે, આ ભુજંગાકાર, સીંદૂર વર્ણની, વિદ્યુત સમાન કાંતિવાન, સુષુમ્ણા દ્વારને રોકીને સુતી છે, તે પ્રાણ અપાનાગ્નિથી જાગૃત થઇ સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરાવી બ્રહ્માકાર બનાવી મોક્ષ પમાડે છે વળી વર્ણ વિદ્યુત, સ્થાન મૂલાધાર, આકાર સુપ્તસર્પિણી, સાર્ધત્રિ સ્વયંભુલિંગવેષ્ટિની, શક્તિ જીવ ચૈતન્ય, ધ્યાનફલ. અજ્ઞાન નાશ વળી કુંડલીચક્ર ઉક્ત સ્વયંભુલિંગ સ્થાનની ઉપર સુતેલી સર્પિણીના સમાન શંખની રેખાઓના જેવી સાડાત્રણ આંટાઓથી મહાકાળને લપેટતી કમળના નાળ જેવી અતિ સૂક્ષ્મ જગતને મોહ પમાડનારી નવીન વિજળીના સમાન ચળકાટવાળી, અતિ ચચળ મહા નાગણી, સર્વ સ્ફુરણોનુ સ્થાન એવી કુંડલીની નામની મહામાયા નિવાસ કરે છે, જે ઇચ્છાપૂર્વક પોતાના મુખને પહોળું કરી સુષુમ્ણાના દ્વારને રોકીને ચદ્રની અંદરથી ટપકતા અમૃતને પાન કરી જાય છે, આ કુંડલીની અતિ સૂક્ષ્મ રૂપથી મૂલાધાર ચક્રના ગહ્વર અર્થાત્ કર્ણિકાના મધ્યે રહીને વાગ્વાદીની અર્થાત સરસ્વતીરૂપથી ઉન્મત્ત ભ્રમરની માફક ગુંજારવ કરતી થકી નાના પ્રકારના કાવ્ય રચનાનુ સામર્થ્ય આપે છે, અને શ્વાસોશ્વાસ અર્થાત્ પ્રાણ અપાનને ઉપર નીચે ચલાયમાન કરતી સંસારી જીવોના પ્રાણને ધારણ કરે છે આ કુંડલીની અંદર અતિ સૂક્ષ્મરૂપથી અતિશય જ્ઞાનને આપવાવાળી પરમકલા અર્થાત્ મહાપ્રકૃતિ નિવાસ કરે છે આ મહાપ્રકૃતિ સર્વથી શ્રેષ્ઠ અર્થાત્ પર છે, જે નિત્યાનંદ સ્વરૂપ, વિજળીના સમાન ચળકતી શોભાયમાન થઇ રહી છે જેના તેજથી સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડ પ્રકાશિત થઈ રહ્યુ છે, આ શ્રી પરમેશ્વરી

જય મુક્ત થઇને સર્વ જીવોને માટે નાના પ્રકારના ભોગના પદાર્થો દેવામાં સમર્થ થઇ રહી છે. તેની કૃપાથી જીવોને નિત્ય નવીન નવીન સ્વચ્છ જ્ઞાન ઉદય થાય છે, આ કુંડલીની સ્થાન અધોમુખ, અગ્નિ-દેવતા, સ્વદરણી શક્તિ, બ્રહ્માગ્નિઃ– ધર્મકલા, ઉડ્ડયન બંધ, કામ રૂપમંડલ, કામાક્ષાદેવી, વિમલાગ્નિ, ગર્ભવાસસ્થાન, કામના નિવાસ સ્થાન, યોગીને મોક્ષ આપવાવાળી, જઠરાગ્નિ પ્રવેશ, નાભિસ્થાન, કુંડલીની રક્તવર્ણ સીંદુરવર્ણ, ધર્મકલાજન્મ, યોગીએ સદા અભ્યાસ કરવા ગોગ્ય, વાયુમાર્ગ, ગ્રંથિભેદન, આ દેહના પૂર્વ ભાગમાં છે.

૫–અગ્નિસ્થાન–જઠરાગ્નિ સ્થાન દેહના પૂર્વ ભાગમાં છે.

૬–ગર્ભપુર–ગર્ભસ્થાન, અર્ધચંદ્રાકાર ગર્ભપુર છે, દેહના પૂર્વ ભાગમા છે.

૭–કંદસ્થાન–નાભિની નીચે છે, જેમાંથી સર્વ નાડીઓ નીકળે છે, સર્વ નાડીઓનું મૂળ, આ દેહના પૂર્વ ભાગમાં છે.

૮–લિંગસ્થાન–વજ્રાખ્ય નાડીના મુખથી મળેલું મૂલાધાર ચક્રની કર્ણિકાના મધ્ય, ત્રિપુરાદેવી સંબંધી ત્રૈપુરાખ્ય નામે એક ત્રિકોણ યંત્ર વિજળીના જેવો પ્રકાશવાન છે. જે સાધકોની સર્વ કામનાઓને પૂર્ણ કરે છે, આ યંત્રની મધ્યમા રક્તવર્ણ કોટિસૂર્યના જેવો પ્રકાશવાન કદર્પ નામનો વાયુ નિવાસ કરે છે, જે સંસારી જીવોને પોતાને વશ કરીને ચારે તરફ સંપૂર્ણ શરીરમાં ભ્રમણ કરી રહ્યો છે. ઉક્ત ત્રીકોણ પત્રની મધ્યમાં તપાવેલા સોનાનાં જેવા રંગવાળું અતિ કોમળ અને કમનીય, જ્ઞાન, ધ્યાન દ્વારા જાણવા યોગ્ય વળી નવીન પલ્લવના જેવું રક્ત, ચંદ્રમાના કીરણોના જેવું પ્રકાશવાન, જળના તરંગની માફક લ્હેરોવાળું, સ્વયંભૂલિંગ સ્થાન શોભાયમાન થઇ રહ્યુ છે, આ સ્વયંભૂલિંગ. જ્યોતિર્મય, ધ્યાનફલ શિવતત્વ લાક્ષ આ દેહના પૂર્વ ભાગમાં છે.

૯–નાગનું સ્થાન–સહસ્ર ફણિધર શેષનાગ છે, કંદર્પાગ્નિ વર્ણ-અરૂણ, દેવતા પ્રજાપતિ, એ શેષનાગના આધારે, ૧) મહાતલ, ૨) પાતાલ, ૩) મહીતલ, ૪) રસાતલ, ૫) વિતલ, ૬) સુતલ, ૭) અતલ ૮) તલાતલ, આ અષ્ટપાતાલલોક રહેલ છે, એ શેષના ઉપર ૧) જંબુદ્વિપ, ૨) પ્લક્ષીદ્વિપ, ૩) કુશદ્વીપ, ૪) શાલ્મલીદ્વીપ, ૫) પુષ્કરદ્વીપ ૬) સર્પદ્વીપ, ૭) ક્રૌંચદ્વીપ, આ સપ્ત, નવખંડ ૧) ૧ શ્રીવિરાટ ૨) આદિમાત્રા, ૩) ૐકાર, આ નાગનું સ્થાન દેહના અધોભાગમાં છે.

૧૦–કૂર્મસ્થાન–આ કૂર્મ ઉપર શેષનાગ છે આ દેહના અધોભાગમા છે

૧૧–જલસ્થાન–નીચે જળ છે આ જળની ઉપર કૂર્મ છે આ દેહના અધોભાગમા છે

૧૨–નાડીસ્થાન–સુષુમ્ણા નાડી (બ્રહ્મનાડી) વજ્રાખ્ય નાડી, અને ચિત્રા નાડી, આ નાડીઓ બંકનાળમા છે (મેરૂદંડમા છે) દેહના પશ્ચિમ ભાગમા છે

૧૩–મૂલાધાર ચક્ર–મુલાધાર ચક્ર ગુદસ્થાન, રક્તવર્ણ, ગણેશ દેવતા, સિદ્ધિબુદ્ધિ શકિત કૂર્મઋષિ: મુષક વાહન, આયુધ, અલંકાર તથા યજ્ઞોપવિત, સુકન, અપાનવાયુ કૂર્મકલા આ કુચન મૂલબંધ-મુદ્રા, ચાર પાખડી, ચાર અક્ષર वं शं षं सं, (અંતર્માત્રા ૪) બહિર્માત્રા, ૪, આ ચક્રની ઇશાન કોણની પાખડીમાથી ૧) પરમાનંદ ઉત્પન્ન થાય છે, અગ્નિ કોણની પાખડીમાથી ૨) સહજાનંદ ઉત્પન્ન થાય છે, નૈઋત્ય ખુણની પાખડીમાથી ૩) વીરાનંદ ઉત્પન્ન થાય છે વાયવ્ય કોણની પાખડીમાથી ૪) યોગાનંદ ઉત્પન્ન થાય છે અજપા જપ ૬૦૦) છમે, શ્રીગણેશને અર્પણ કરવા ઘટિકા ૧) પલ ૪૦) અક્ષર ૪૦) પૂજા ષોડશોપચાર માનસિક સોહભાવથી કરવી, અત્ર-ગંધાદિ સમર્પયામિનમ પૃથ્વી તત્વ, ચતુષ્કોણાકૃતિ, પીળોરંગ, ૐ

બીજ, ચક્રનીદેવી, ડાકીની, નામની છે, આ દેવી, ચતુર્ભુજ, રક્ત નયન વાળી, પ્રલય કાળના બાર સૂર્યના પ્રકાશ જેવી કાંતિવાન શોભી રહી છે, અને આ દેવી યોગીઓને અધિષ્ટાન કરે છે (ઇચ્છિત વર આપે છે,) આ આધાર ચક્રનું ધ્યાન કરવાથી, બૃહસ્પતિ સમાન વિદ્યાને ભણનારો તથા મનુષ્યોમાં શ્રેષ્ઠ રાજા સમાન થાય છે અને હમેશા આરોગ્ય રહે છે, અને સર્વ નાયક, આનંદની પ્રાપ્તિવાળો થઇ શુદ્ધ સ્વભાવ સહિત ચતુરાઇથી નાના પ્રકારની સ્તુતિ અને મંત્ર પ્રબંધ દ્વારા બૃહસ્પતિ આદિ દેવતાઓને પ્રીતિ યુક્ત પોતાને વશ કરી શકે છે, આ સ્થાન સુષુમ્ણા નાડીમા છે

૧૪–સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર–લિંગ સ્થાન, પિતવર્ણ, રજોગુણ, અગ્ર માત્રા, બ્રહ્માદેવતા, ગાયત્રી (સાવિત્રિ) શક્તિ સં બીજ અગ્નિઋષિ, હંસવાહન, આયુધ, અલંકાર, તથા યજ્ઞોપવિત યુક્ત વરૂણઋષિ કામાગ્નિ ઉજ્જ્વલ ધારણા, સ્થૂળદેહ, જાગૃત અવસ્થા, વૈખરીવાચા, ઋગ્વેદ, આચાર્યલિંગ, રતા ભૂમિકા, સારુપ્યતર મોક્ષ, ષટદલ, છ અક્ષર અર્થાત્ છ અંતર્માત્રા, બં ભં મં યં રં લં, છ કળા ૧) કામ, ૨) કામાક્ષા, ૩) તેજસી, ૪) હાસા, ૫) ચેષ્ટતા ૬) મિથુન અજપાજપ ૬૦૦૦) છ હજાર, બ્રહ્માને અર્પણ કરના, ઘડી, ૧૬, પલ ૪૦, અક્ષર ૪૦, ષોડશોપચાર માનસિક પૂજન સાહભાવથી કરવુ અનંગપાદિ સમર્પયામિ નમ જળ તત્વ, શ્વેત રંગ અર્ધચંદ્રાકૃતિ, વં, બીજ, ચક્ર ધ્યાનફલ વરુણ લોક નિવાસ, ચક્ર ની દેવી રાકીની નામની છે, તે નીલકમળની કર્ણિકાસદશ શ્યામ રંગની નાના પ્રકારના શસ્ત્રો ચારે ભુજમા ધારણ કરેલી એવી અતિ પ્રભાવાન, નાના પ્રકારના વસ્ત્રઆભૂષણથી શોભતી, અતિ આનંદ ચિત્તવાળી, શોભાયમાન છે જે આ ચક્રનુ ધ્યાન કરે છે, તેના અહંકાર આદિ વિકાર તુર્ત નાશ પામે છે, ને તે માણસ યોગિઓમાં શ્રેષ્ઠ થાય છે, અને મોહ રૂપી અંધકારને નાશ કરવામા સૂર્યસમાન

થાય છે, વળી ગદ્ય, પદ્યમાં નિપુણ થઈ મધુર મધુર કાવ્ય રચવામાં નિપુણ થાય છે. આ ચક્રના પૂર્વ તરફના પત્રથી આરંભી છેવટના પત્ર સુધી અનુક્રમે, વિનય, ક્રુરતા, ગર્વનાશ, મૂર્છા, અવજ્ઞા, અને અવિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય છે. આ ચક્ર કામ શક્તિનું ગૃહ ગણાય છે. આ સ્થાન સુષુમ્ણા નાડીમાં છે.

૧૫ મણિપુરચક્ર—નાભિસ્થાન, કપિલવર્ણ અથવા રક્તવર્ણનું પણ કહે છે, ઉકારમાત્રા, સત્વગુણ, વિષ્ણુદેવતા, લક્ષ્મીશક્તિઃ રં બીજ છે, આયુધ, અલંકાર તથા યજ્ઞોપવિત મુકત, ગરૂડવાહન, વાયુઋષિઃ, સમાનવાયુ, લિંગદેહ, સ્વપ્નાવસ્થા, મધ્યમા વાચા, યજુર્વેદ, દક્ષિણાગ્નિ, આગતા ભૂમિકા, સારૂપ્યમોક્ષ, દશદલ, દશમાત્રા, (દશ અક્ષર–અંતર્માત્રા) ડં ઢં ણં તં થં દં ધં નં પં ફં દશઅદિમાત્રા ૧) સત્ય, ૨) ક્ષમા, ૩) મેધા, ૪) તિવ્રતા, ૫) ન્યયા, ૬) પુષ્કરા, ૭) હંસગતા, ૮) તન્મયા, ૯) લક્ષ્મી, ૧૦) અમૃતા, અજપાજપ ષટ્સહસ્ર ૬૦૦૦) ૬ હજાર, ઘટિકા ૧૬, પલ, ૪૦, અક્ષર, ૪૦, પૂજામાનસી સોહંભાવથી ષોડશોપચાર પૂજન કરવું અત્રગંધાદિ સમર્પયામિનમ., અગ્નિતત્વ, લાલરંગ, રં બીજ, ત્રિકોણ આકૃતિ, ચક્ર ધ્યાન ફલ, દિવ્યલોક નિવાસ, ચક્રની દેવી લાકીની, નામની છે, તે દેવી સર્વ પ્રકારે સર્વ મંગળને કરવાવાળી ચતુર્ભુજ, અતિ પ્રકાશવાન, શ્યામ અને સુવર્ણસમાન પીતાંબર ધારણ કરેલી, અને નાના પ્રકારનાં ભુષણોથી ભૂષિત, આનંદયુક્ત, સંસારપાલન કરવામા સમર્થ જે આ મણિપુરચક્રનું ધ્યાન કરે છે તે પણ સંસાર પાલન કરવામાં સમર્થ થાય છે અને જ્ઞાન, પ્રકાશવાળી વાણી તેના મુખમા વિલાસ કરે છે, આ ચક્રના પૂર્વ દિશાના પત્રથી અનુક્રમે નિદ્રા, તંદ્રા, તૃષ્ણા ઈર્ષા, લજ્જા, ભય, દયા, મોહ, ઉદાસીનતા ને શોક ઉત્પન્ન થાય છે આ ચક્ર સૂર્યનું સ્થાન પણ કહેવાય છે. આ સુષુમ્ણા નાડીમાં છે.

૧૬ અનાહતચક્ર—હૃદયસ્થાન, શ્વેતવર્ણ, બંધુક પુષ્પ સમાન અર્થાત્ બપોરીયાના પુષ્પ સમાન લાલ પણ કહે છે. તથા પિત પણ

રહે છે, તમોગુણ, મકારમાત્રા, રૂદ્રદૈવત, ઉમાશક્તિ, ર બીજ, સૂર્યઋષિ, આયુધ, અલંકાર તથા યજ્ઞોપવિત સહિત બિરાજમાન છે. હિરણ્યગર્ભઋષિ, નદીવાહન, પ્રાણવાયુ, જ્યોતિ કલા, કારણ દેહ, સુષુપ્તિ અવસ્થા, પશ્યંતિ વાચા, સામવેદ, ગાર્હપત્યાગ્નિ, શિવલિંગ, પ્રાપ્તિ ભૂમિમ, સાયુજ્યતા મોક્ષ, બારપાંખડી, બાર અંતર્માત્રા, (બાર અક્ષર) कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं, મહિમાત્રા ૧) રૂદ્રાણી, ૨) તેજસા, ૩) તાપિની, ૪) સુખદા, ૫) ચૈતન્યા, ૬) શિવા, ૭) શાંતિદા, ૮) ઉમા, ૯) ગૌરી, ૧૦) માત્રા, ૧૧) જ્ઞાના, ૧૨) પ્રજ્વાલિની, અજપાજપ ૬૦૦૦) છ હજાર. ઘડી ૧૬, પલ ૪૦, અક્ષર ૪૦, પૂર્તમાનસી ષોડશોપચારથી સોહં ભાવથી કરવી અનયધાદિ સમર્પયામિ નમ, વાયુતત્ત્વ, નીલરંગ વર્તુલાકૃતિ, ય બીજ આ ચક્ર ૐ કારામર છે, આ ચક્રની પૂર્વની ૫ ખડીથી અનુક્રમે નિશ્ચળતા, વિચાર, અનુતાપ (પશ્ચાતાપ) આશા, પ્રકાશ, ચિંતન સમેચ્છા, સ્વસ્થતા, દંભ, અસ્વસ્થતા, વિવેક અને અહંકાર ઉત્પન્ન થાય છે ચક્રધ્યાનફલઅષ્ટસિદ્ધિ લાભ, ચક્રની દેવી કાળીની નામની છે, તે પિતવર્ણની વિજળી સમાન કાંતિવાન, ૧૭ નેત્રવાળી નાના પ્રકારના અલંકારયુક્ત, યોગીઓના હિતને કરવાવાળી અમૃતપાન કરીને હર્ષયુક્ત પ્રસન્નચિત્ત, ચારે ભુજામાં પાશ કપાલ, અભય, અને ખટ્વાંગને ધારણ કરવાવાળી હૃદયમાં (કંઠમાં) મુંડમાળા પહેરેલી, અમૃતમયી શોભી રહી છે, આ અનાહત ચક્રના ધ્યાનથી બૃહસ્પતિ સમાન બુદ્ધિશાળી થાય છે અને ઇશત્વ નામની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે, કામદેવ સમાન શોભે છે, યોગીઓમાં શ્રેષ્ટ થાય છે, સંસારી મનુષ્યોમાં બહુ માનનીય થાય છે જ્ઞાનિઓમાં જ્ઞાનવાન, અને જીતેંદ્રિય થાય છે, અને સાક્ષાત શંકર સ્વરૂપ થાય છે, અને પરકાયા પ્રવેશ કરી શકે છે આ સ્થાન સુષુમ્ણા નાડીમાં છે

૧૭—વિશુદ્ધિચક્ર-વિશુદ્ધિચક્ર, કંઠસ્થાન, ધુમ્રવર્ણ, ऋ બીજ છે, છન્દઋષિ, જીવ દેવતા, અવિદ્યા શક્તિ, વિરાટરૂપિ, વાયુ વાહન, ઉદાન વાયુ, જ્વાલાકના, જાલંધર બંધ મહાકારણ દેહ, તુર્યાવસ્થા પરાવાચા, અથર્વવેદ, જંગમ લિંગ, સમિતા ભૂમિકા, સાલોક્ય મોક્ષ સોળ પાંખડી, સોળ અક્ષર, (સોળ અંતર્માત્રા) अ आ इ ई उं ऊ ऋ ॠं ऌ ॡं ए ऐ ओ औ अं अः બહિર્માત્રા સોળ, ૧) વિદ્યા, ૨) અવિદ્યા, ૩) ક્ષમા, ૪) દયા, ૫) જ્ઞાન શક્તિ ૬) ચિતના, ૭) મહા વિદ્યા, ૮) મહા માયા, ૯) બુદ્ધિ, ૧૦) તામસા ૧૧) મૈના, ૧૨) મૈનાયણી, ૧૩) કુમારી, ૧૪) ગૌરી, ૧૫) પુષ્પા, ૧૬) મીહણી, અજપાજપ એક હજાર ૧૦૦૦) ઘટિકા, ૨, પલ ૪૦, અક્ષર, ૪૦, ષોડશોપચાર પૂજા માનસો-સોહ ભાવથી કરવી અને ગંધાદિ સમર્પયામિ નમઃ આકાશ તત્વ, આસમાની રંગ વર્તુલાકૃતિ, ह બીજ છે, ચક્રની દેવી 'શાકીની' નામની છે, તે અમૃત સિંધુનું પાન કરતી થકી નિર્મલ શુભ્ર વર્ણ, પીળા વસ્ત્ર વાળી, અને ચાર હાથમાં પાશ, અંકુશ, શર અને વર, ધારણ કરવાવાળી, નિવાસ કરી રહી છે આ ચક્રનું ધ્યાન કરનારથી ઉત્તમ વક્તાપણું જ્ઞાનવાન શાન્તચિત્ત, ત્રૈલોક્ય દર્શી, સર્વનું હિત કરનાર ને સર્વ પ્રકારના રોગરોગથી રહિત થઇ દીર્ઘ આયુષ્યમાન થાય છે પ્રાણ શક્તિ ૬, ચક્ર ધ્યાન ફલ અમરત્વ લાભ, જીવ દેવતા, અવિદ્યા શક્તિ યુક્ત બિરાજમાન છે આકાશ વાહન છે, આયુધ, અનંગશર તથા યજ્ઞોપવિત યુક્ત જીવ સ્વરૂપી પરમાત્મા દેવતાનું માનસિક ષોડશોપચારથી સોહંભાવથી પૂજન કરવું, અનંગધાદિ સમર્પયામિ નમઃ, આ ચક્ર ભારતી એટલે વૈખરી વાચાનું સ્થાન છે, પૂર્વ દિશાના પત્રથી અનુક્રમે, ૐ કાર, ઉદ્ગીથ, (સામ વેદનો સ્વર છે,) હુંફટ હોમમા બલિદાન આપવાનો અવ્યય વૌષટ્ (હોમમા બલિદાન આપવાનો અવ્યય) સ્વધા,(પતૃઓને

બલિદાન આપવાનો અવ્યય,) સ્વાહા, (દેવતાઓને બલિદાન આપવાનો અવ્યય,) ઔષટ, અસ્ત્રાયફટ, અને નમસ્કાર આ નવ અને ષડજ, રીષભ, ગાધાર મધ્યમ, પંચમ ધૈવત, નિષાદ આ સાત સ્વર ઉત્પન્ન થાય છે આ ચક્રમા પ્રાણવાયુ રહે છે, ત્યારે દુખ ઉપજ્ઞ થાય છે, અથવા મૃત્યુ વખતેજ ત્યા પ્રાણવાયુની સ્થિતિ થાય છે, આ સુષુમ્ણા નાડીમા છે

૧૮–બ્રહ્મવાનચક્ર–નાસિમ સ્થાન, ઉઁકાર દેવતા, સુષુમ્ણા શકિત, વિરાટઋષિ, ત્રિવર્ણ ત્રિદલ, ત્રિમાત્રા, અકાર, ઉકાર, મકાર, સત્વ, રજ તમ, બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, રૂદ્ર, પૃથ્વી, અપ, તેજ, વાયુ, આકાશ, પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન, સમાન, શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ રસ ગધ, નાગ, કુર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત, ધનજય, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહકાર, સૂર્ય, ચદ્ર, હુકાર, ઇડા, પિગલા સુષુમ્ણા, આ સ્થાન દેહના પૂર્વ ભાગમા છે

૧૯–લલના ચક્ર–ललनाख्य घटिकायां, चक्रं द्वादश पत्रकम् । तथा अन्य ग्रथे घटिकाया महाचक्रं ललनाख्यं विराजते ॥ છભના મૂળમા બાર પત્રવાળુ, લલના નામે ચક્ર છે, તે ચક્રમા પૂર્વ તરફથી અનુક્રમે, મદ, માન, સ્નેહ, શોક, ખેદ, લાભ, અપ્રીતિ, સભ્રમ ઉર્મિ (ક્ષુધા, તૃષા, શોક, મોહ, વૃદ્ધાવસ્થા, અને મરણ એ ૭ ઉર્મિઓ કહેવાય છે) શ્રદ્ધા, સતોષ, અને કુશળતા ઉત્પન્ન થાય છે, આ સ્થાન દેહના પૂર્વ માર્ગે છે

૨૦–આજ્ઞાચક્ર,—દેવ ઇશ્વર, વિદ્યામાયાનોધ્વેત પ્રકાશ છે. ભ્રૂસ્થાને (ભ્રકુટી સ્થાન છે) રકતવર્ણ, અગ્નિ દેવતા, સુષુમ્ણા શકિત, હસ ઋષિ, ચૈતન્ય વાહન, જ્ઞાનદેહ, વિજ્ઞાનાવસ્થા, અનુપમવાચા, સામવેદ, પ્રસાદલિંગ, અર્ધમાત્રા, આકાશતત્વ, જીવ, હંસ, ચૈતન્ય, શૂન્ય, નિરાલંબ, કેવલ, એ અંતર્માત્ર, હર્ષ, વચમા

ત્રા, છે, એ બહિર્માત્રા, ક્ષિતિ, પ્રાણાયામ, અજપાજપ એક હજાર ૧૦૦૦) ઈશ્વરને અર્પણ કરવા, ઘડી ૨, પલ, ૪૦, અક્ષર, ૪૦, ષોડશોપચારથી પૂજા માનસી સોઽહં ભાવથી કરવી, અગ્રગંધાદિ સમર્પયામિ નમઃ, આ ચક્રની દેવી "હાકીની" નામની છે, તેમને ચાર ભૂજા છે, શ્વેત ચંદ્રના જેવો શરીરનો વર્ણ છે, સ્વચ્છ સ્વરૂપ છે, ૬ મુખ છે, એક હાથે મુદ્રા કરી છે, બીજા હાથમા માળા છે, ત્રીજા હાથમા કપાલ છે, ચોથા હાથમા ડમરૂ છે, એવી શુદ્ધ ચિત્ત વિરાજમાન છે, આ ચક્રનુ ધ્યાન કરવાથી, સાધકોમા શ્રેષ્ઠ થાય છે, પરકાયા પ્રવેશ કરી શકે છે, સર્વજ્ઞ થાય છે સર્વશાસ્ત્રને જાણવાવાળો સર્વદર્શિ થાય છે, સર્વ હિતકારી, અદ્વૈતવાદી, તથા અદૃષ્ટ સિદ્ધિવાળો થાય છે, દીર્ઘ જીવી થાય છે ધ્યાનફલ આત્મજ્ઞાન, ૐ બીજ છે, શિવશક્તિ, (ઈશ્વર અને શક્તિ) નિરાકાર, અહંકાર, આયુધ, અલંકાર, યજ્ઞોપવિત યુક્ત ઈશ્વર, શક્તિનુ માનસિક પૂજન ષોડશોપચારથી સોઽહં ભાવથી કરવુ, આ ચક્રના પ્રથમ પત્રમાથી સત્વગુણ, બીજામાથી રજોગુણ, અને ત્રિજામાથી તમોગુણ ઉત્પન્ન થાય છે આ સુષુમ્ણા નાડીમા છે

૨૧-બિંદુસ્થાન,—આ ભ્રકુટીના સ્હેજ ઉપરના સ્થાનમા છે. આ બિંદુસ્થાન ચંદ્રમા જેવુ શિતલ તેજોમય છે, જેને નાદ બિંદુ કહે છે, તે સ્થાન આ છે, આ શિરોમાર્ગ છે દેહના પૂર્વ માર્ગે છે.

૨૨-ચંદ્ર મંડલ,—લલાટને વિષે અર્ધ ચંદ્રાકૃતિમય અત્યંત ઉજ્વલ શ્વેત પ્રકાશમય છે અમૃતનુ નિવાસ સ્થાન એવુ ચંદ્રમંડલ છે, દેવતા ઈષ્ટગુરૂ, ધ્યાનફલ અમૃતપાન, આ સ્થાન શિરોમાર્ગે છે. (દેહના પૂર્વ માર્ગે છે)

૨૩-મનચક્ર,—મનચક્ર આજ્ઞાચક્રની પાસે ૭ પત્રનુ છે તેના પ્રથમ પત્રમાથી સ્વપ્નજ્ઞાન, બીજામાથી ગંધજ્ઞાન, ત્રિજામાથી રસજ્ઞાન

ચોથામાંથી રૂપજ્ઞાન, પાંચમામાંથી સ્પર્શજ્ઞાન, છઠ્ઠામાંથી શબ્દજ્ઞાન થાય છે. આ સ્થાન શિરોમાર્ગે છે, (દેહના પૂર્વ માર્ગે છે.)

૨૪–સોમચક્ર,—આ મન ચક્રની ઉપર સોળ પાંખડીનું સોમ ચક્ર છે. તે ચક્રના પૂર્વ તરફના પત્રથી અનુક્રમે જીવનો પ્રવેશ થાય છે. ત્યારે કૃપા, ક્ષમા, વૈરાગ્ય, નમ્રતા, ધારણા, સંપત્તિ, હાસ્ય, રોમાંચ, વિનય, ધ્યાન, સ્થિરતા, ગંભિરતા, ઉદ્યમ, ઉદારતા, શુદ્ધતા, અને ચિત્તની એકાગ્રતા ઉત્પન્ન થાય છે. આ સ્થાન શિરોમાર્ગે છે. દેહના પૂર્વ માર્ગે છે.

૨૫–કામધેનુચક્ર,—લલાટ મંડળ સ્થાન, પૂર્ણગિરિપીઠ, ચંદ્રદેવતા, અમૃતાશકિત, પરમાત્માનપ્રપિ., હાકિંશદલાની (બત્રીસદલ અમૃતવર્ષિની, કલા શકિતવાચે, અમૃત કલ્લોલનદી, મહાકલા જી ચાર ૧) અંબિકા, ૨) લંબિકા, ૩) ઘટિકા, ૪) તાલિકા, દેહસ્વરૂપ વર્ણન, શંકમુખ, નરનેત્ર, ગૌશૃંગ, લલાટ પરબ્રહ્મ, હયમિત્રા, મયુરપિચ્છ. હંસવર્ણાંગ, (હંસના જેવું શરીર) સ્થાનચાર (અમૃત ઝરનારા આયરા ચાર છે,) આ સ્થાન શિરોમાર્ગે છે, દેહના પૂર્વમાર્ગે છે

૨૬ ભ્રમરગુફાચક્ર—લલાટના ઉપરના ભાગમા છે. મહાતેજોમય સ્થાન છે, તારાગણ સમાન કરતો શીતળ આલ્હાદક પ્રકાશ છે આ ચક્રમા ત્રિકુટીના ઉર્ધ્વ ભાગમાથી જવાય છે, આ સ્થાન શિરોમાર્ગે છે, દેહના પૂર્વ માર્ગે છે

૨૭ સહસ્રદળચક્ર—સ્થાન બ્રહ્મરંધ્રને વિષે, હજારદલ, પાંચેતત્ત્વના સર્વરંગ યુક્ત, સર્વવર્ણયુક્ત, સહસ્રદલચક્ર છે. આ ચક્રને અજરામરચક્ર અથવા સુધાધરચક્ર પણ કહે છે, શ્રી સદ્‌ગુરુદેવ બિરાજમાન છે. વિરાટરૂપ છે, સર્વોત્કૃષ્ટ સાક્ષી ચૈતન્યાત્મા છે. હં બીજ છે, અવ્યક્તશક્તિ, પરમશૂન્ય વાહન, નિરાકાર આયુધ, અને તથા યજ્ઞોપવિત યુક્ત શ્રી સદ્‌ગુરુની માનસિક સોહંભાવથી ષોડશો-

પચાર પૂજા કરવી, અત્રગંધાદિ સમર્પયામિ નમઃ ઘટિકા, ૨, પલ, ૪૦, અક્ષર ૪૦, અજપાજપ ૧૦૦૦) એક હજાર અર્પણ કરવા. આ કમળ અત્યંત તેજોમય છે, મહાપીઠ, નિવાર્ણકિલા છે, ધ્યાનફલ નિર્વાણ મોક્ષ-છે. આ ચક્ર અમૃતદ્રષ્ટિથી શરીરને પુષ્ટિ આપે છે, આ ચક્રનું ધ્યાન કરવાથી સ્વર્ગ, મૃત્યુ અને પાતાળમાં કોઇ ઠેકાણે બંધાતો નથી. જન્મ મરણના બંધનમાં આવતો નથી, અર્થાત્ જન્મ મરણ મટી જાય છે. આકાશમાં ગમન કરવાની શકિત પ્રાપ્ત થાય છે, અર્થાત્ ખેચરી સિદ્ધ થાય છે, ગદ્ય, પદ્ય, કાવ્ય કરવામાં પ્રવિણ થાય છે.

હવે ચક્રના પત્ર સાથે જીવનો સંયોગ થવાથી સંગીતની સિદ્ધિ નાશ અને ઉદાસિનતા થાય છે, તે વિશે સ્પષ્ટિકરણ નીચે પ્રમાણે છે. અનાહત ચક્રના પૂર્વતરફના ૧-૮-૧૧ અને ૧૨ મા પત્ર સાથે જીવનો સંયોગ થાય છે, ત્યારે ગીતની સિદ્ધિ થાય છે, અને વિશુદ્ધિચક્રના ૮ થી ૧૫ મા પત્ર સુધી અને લલનાચક્રના ૧૦ અને ૧૧ પત્રથી તેમજ સુધાધરચક્રના (સહસ્રદલચક્રના) પ્રથમ પત્રથી ગીતની સિદ્ધિ થાય છે, અનાહતચક્રના ૪, ૬, અને ૧૦ મા પત્રથી તથા વિશુદ્ધિચક્રના ૧૬ મા પત્રથી અને લલનાચક્રના ૧, ૪ અને ૫ મા પત્રથી ગીત નાશ પામે છે, તે સિવાય જે જે ચક્ર સાથે તેમજ ઉપરના ચક્રના બાકી રહેલા પત્રો સાથે જીવનો સંયોગ થાય છે, ત્યારે સંગીતમાં ઉદાસિનતા રહે છે, કંઠ વિશે રહેલું સોળપત્રનું વિશુદ્ધિ ચક્ર છે, તે સરસ્વતિનું સુંદર સ્થાન છે. તે ચક્રમાં મનને આલ્હાદ આપનાર. ષડજ, આદિ સાતસ્વરો રહેલા છે, અને તેજ પ્રમાણે બ્રહ્મરંધ્રમાં હજાર પત્રવાળું સુધાધર (અજરામર) નામનું ચક્ર છે, તે ચક્રના પ્રથમ પત્ર સાથે જીવનું સંયોજન થાય છે. ત્યારે ગીતની સિદ્ધિ થાય છે. અજપાગાયત્રી કુલ ૨૧૬૦૦) જપવી, આ સુષુમ્ણા નાડીમાં છે.

૨૮ પરમાત્માનું સ્થાન—શિખાને વિષે (મદન્ શિખે) તેજોમય પરમાત્માનું સ્થાન છે. 'મહાજ્યોતિસ્વરૂપ પરમાત્મા બિરાજમાન છે, અતિ આનંદમય છે, અને સર્વને પ્રકાશ આપી રહ્યા છે. ज्योतिषांतज्ज्योतिः ॥ સર્વવ્યાપક પરબ્રહ્મ પરમાત્મા સર્વ સ્થળે છે. છતાં અનુભવ માટે આ દેહના ઉર્ધ્વ ભાગમાં છે, સુષુમ્ણામાં તે છે.

૨૯ જ્ઞાનપટલચક્ર—ઉર્ધ્વદ્વારે અષ્ટદલચક્ર, તેની મધ્યમાં ત્રણ વર્તુલ, તેની મધ્યમાં જીવાત્મા જીવજ્યોતી સ્વરૂપે અણુમાત્ર, તેમાં સર્વ આ ઓતપ્રોત અને સર્વત્ર ઓતપ્રોત જીવાત્મા પરમહંસ છે. ત્યાં પરા, પશ્યંતી, મધ્યમા, વૈખરી, આ ચાર વાણી, પ્રાણ અપાન, વ્યાન, ઉદાન, સમાન, નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત, ધનંજય, આ દશ વાયુ છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અને અહંકાર, આ ચાર અંતઃકરણ, ચતુષ્ટય છે. સત્વ, રજ, તમ, આ ત્રણ ગુણ છે. જ્ઞાન, વિજ્ઞાન, પ્રજ્ઞાન, આ હૃદયમાં ત્રણ જ્ઞાન છે. મેધા, પ્રજ્ઞા, ધૃતિ, ઋદ્ધિ, સ્મૃતિ, મતિ, આ છ પ્રકારની બુદ્ધિ છે, સંકલ્પ, વિકલ્પ, ઋતંકામ, (સત્યકામ) અનુકામ, અવશ, આ પાંચ પ્રકારનું મન છે. અંદર પ્રજ્ઞા તન્મય થાય છે, ત્યારે બ્રહ્માત્માની એકતા માનવામાં આવે છે, જ્યારે મધ્યમાં રહે છે, ત્યારે જાગૃત અવસ્થા થાય છે, અને ત્યારે શ્રમ, નિરાશા, અને અર્થ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે પ્રથમ વર્તુલ રેખામાં પ્રવેશ કરે છે, (ઐક્ય થઈ જાય છે) આ પ્રથમ વર્તુલ રેખા બંધુકપુષ્પ (બપોરીયાના પુષ્પ) સમાન લાલ છે. ત્યારે એમાં એ વખતે નિદ્રાવસ્થા, મધ્યે સ્વપ્નાવસ્થા, થાય છે, ત્યારે જોયેલું, સાંભળેલું, અનુભવેલું, અને અસંભવ, ઇત્યાદિ કલ્પના થાય છે. ત્યારે અતિશ્રમ થાય છે. જ્યારે વર્તુલાકાર બીજી રેખા જે ઇંદ્રવર્ણની છે, તેમાં એક થાય છે, (પ્રવેશ કરી તન્મય થાય છે,) ત્યારે સુષુપ્તિ અવસ્થા થાય છે, સુષુપ્તિ અવસ્થામાં શ્રમ લાગતો નથી, પણ સુખી થાય છે. અર્થાત્ સુખનો અનુભવ કરે છે જ્ઞાન

પ્રકાશ થાય છે, જ્યારે વર્તુલાકાર ત્રિજી રેખા જે પદ્મ વર્ણની છે તેમા એક થાય છે, અથાત્ પ્રવેશ કરી તન્મય થાય છે, ત્યારે તુરીયાવસ્થા થાય છે. નિષ્પાપો ભવતિ, અથાત્ નિષ્પાપ થાય છે. અને મન પવનની એકયતા થાય છે. આ દેહના ઉર્ધ્વ ભાગમા છે. દેહના પૂર્વ માર્ગે છે

૩૭—નાડીવર્ણન—મેરૂદંડની ડાબી બાજુએ ચંદ્ર અધિષ્ઠિત ઇડા નામની નાડી છે અને મેરૂદંડની જમણી બાજુએ સૂર્ય અધિષ્ઠિત પીંગલા નામની નાડી છે અને મેરૂદંડની મધ્યમા સુષુમ્ણા નાડી છે આ ત્રણ નાડી ત્રણ ગુણમય છે, અને ચંદ્ર, સૂર્ય, અને અગ્નિ વડે અધિષ્ઠિત છે આ સુષુમ્ણા નાડી બપોરીયાના (બધુકપુષ્પના) ખીલેલા પુષ્પ સમાન લાલ રંગના મૂળદ્વારથી ઉંચે બ્રહ્મરંધ્ર સુધી ચાલી ગઇ છે, અને સુષુમ્ણા નાડીના મધ્યમા એક બીજી વજા (વજાખ્ય) નામની નાડી લિંગ દેશથી બ્રહ્મરંધ્ર સુધી ચમકતી લાગી રહી છે વળી એ વજાખ્ય નાડીની પાગે પ્રણવ (ૐકાર) યુકત, કરોળીઆની જાળના તંતુ સમાન અતિ સુક્ષ્મ ચિત્રિણી (ચિત્રા) નામની ત્રિજી નાડી ષટચક્રોને વેધીને પ્રકાશમાન થઇ શેાભી રહી છે જેને કેવળ યેાગી લેાકેાજ જાણે છે વળી બ્રહ્મનાડી નામની નાડી પ્રસિદ્ધ મૂલાધાર પદ્મમા શિવમુખપુહુર અર્થાત્ ચતુર્દલ પદ્મની કર્ણિકાના છિદ્રથી નીકળીને સહસ્ત્રદલ કમલની કર્ણિકાના મધ્યે શ્રી સદ્ગુરૂ સુધી ચાલી ગઇ છે વળી આ બ્રહ્મનાડી, વિજળીની કાંતિ જેવી પ્રકાશવાન, મુનિઓના હૃદયમા બ્રહ્મસૂત્ર જેવી ભાસમાન, અતિ સુક્ષ્મ શુદ્ધજ્ઞાનને આપવાવાળી, સંપૂર્ણ સુખથી પરિપૂર્ણ, અને નિર્મળજ્ઞાન એ તેા જેનેા સ્વભાવ છે એવી એ નાડીના મૂળદ્વાર ઉપર ગણપતિ છે એવી મૂલધાર પદ્મની મધ્યમા કર્ણિકાને લાગેની છે. જે મુખ વડે મસ્તક તરફથી અમૃત ટપક, ટપક, ઝરે છે, એ કારણ માટે આ સ્થાન અતિ રમણીય છે.

વળી આ મૂળદ્વારને ચોથું અંથી સ્થાન પણ કહે છે. અને સુષુમણાનું મુખ પણ યોગીઓ આને કહે છે. વજ્રાખ્ય નાડીમાં જ્યોતિ, સુષુમ્ણા નાડીમાં ષટચક્રો, અને ચિત્રિણી નાડીમાં ત્રિપુરાદિ દેવીઓ છે. સ્વાધિષ્ઠાનમાં બાલસૂર્યવત્, હૃદયમાં દીપશિખાવત્, લલાટમાં દીપવત્, જ્યોતિ દેખાય છે. વજ્રાખ્ય નાડીમાં કાળ વંચન થાય છે.

૩૧ વૈરાટ પુરૂષ ચૌદલોક.

સપ્ત સ્વર્ગ.	સપ્ત પાતાલ.
૧ લલાટે–સત્યલોક.	૧ કટિ–તલલોક.
૨ ચક્ષુએ–તપલોક.	૨ લિંગ–પાતાલ.
૪ મુખે–જનલોક.	૩ ગુદા–રસાતલ.
૪ કંઠે–મહર્લોક.	૪ જંઘા–વિતલ.
૫ હૃદયે–સ્વર્લોક.	૫ પાદ–સુતલ.
૬ ઉદરે–ભુવર્લોક.	૬ એડી–અતલ
૭ નાભિએ–ભૂર્લોક.	૭ ચર્ણ–તલાતલ.

આ પ્રકારે વૈરાટ પુરૂષ ધારણા અર્થાત્ ષટ્ચક્રની ધારણા અર્થાત્ શ્રી યોગપુરૂષ ધારણાનું વર્ણન છે.

૩૨–ભુર્લોકને લગતાં કેટલાક લોકોનાં નામો.

૧–વાસુકીલોક.	૮–રાક્ષસલોક.	૧૫–મહર્લોક.
૨–ભૂત સ્વર્ગલોક.	૯–કાલલોક.	૧૬–સત્યલોક.
૩–અંતરિક્ષલોક.	૧૦–ચિત્રરથલોક.	૧૭–દિવ્યલોક.
૪–જનલોક.	૧૧–ધર્મરાયલોક.	૧૮–પિપિલીકાલોક.
૫–યક્ષલોક.	૧૨–ગંધર્વલોક.	૧૯–સ્વર્ગલોક.
૬–સ્ત્રી–નરલોક.	૧૩–પિતૃલોક.	૨૦–દેવલોક.
૭–બ્રહ્મરાક્ષસલોક.	૧૪–તપલોક.	૨૧–વિશ્વકર્માલોક.





કીરણ-૨૭.

સમાધિ.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા ધ્યાન પછીનું યેાગનું આઠમું અંગ તે સમાધિ છે. આ સમાધિ વિષે શ્રી પતંજલિ ભગવાન કહે છે કે, ॥ तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरुपशून्य मिव समाधि, ॥ તે ધ્યેયાકાર રૂપ થવું અને પેાતાપણું (અહંપણું) ભૂલી જવું. અર્થાત્ બ્રહ્મ અને અહંનું એક થવું, તે સમાધિ કહેવાય છે. જેમ બરફનેા કટકેા પાણીમાં ઓગળી જઇ પેાતાપણું ભૂલી જઇ પાણી રૂપ થાય છે, તેમ, જેમ મીઠાનેા ગાંગડેા સમુદ્રમાં ઓગળી જઇ પેાતાપણું ભૂલી જઇ સમુદ્રરૂપ થાય છે તેમ, એવી રીતે જે વૃત્તિ ધ્યેયાકાર અર્થાત્ બ્રહ્માકાર થઇ જવી અને અહંપણાનું આત્મારૂપ અર્થાત્ બ્રહ્મરૂપ થવું, તેનું નામ સમાધિ છે.

राजयेागः समाधिश्च, उन्मनी चमनेान्मनी ।
अमरत्वं लयस्तत्वं, शून्या शून्य परं पदम् ॥
अमनस्कं तथा द्वैतं, निरालंबं निरंजनम् ।
जीवन्मुक्ति श्चसहजा, तुर्या चेत्येक वाचकाः ॥

રાજયેાગ, સમાધિ, ઉન્મની, મનેાન્મની, અમરત્વ, લય, તત્વ, શુન્યાશુન્ય, પરંપદ, અમનસ્ક, અદ્વૈત, નિરાલંબ, નિરંજન, જીવન્મુક્તિ, સહજાવસ્થા, તુર્યાવસ્થા, આ બધાં, સમાધિના પર્યાય નામેા છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, અને પ્રત્યાહાર, આ યેાગનાં પાંચ અંગને બહિરંગ સાધન કહે છે, કારણ કે શરીર અને પ્રાણથી કરવાનાં છે, અને ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ, આ ત્રણ અંગને અંતરંગ સાધન કહે છે. કારણ કે મનથી અંતર્મુખ વૃત્તિ રાખી

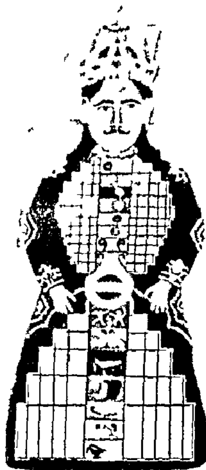
કરવાનાં છે, વળી ધારણા, ધ્યાન, અને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ (સવિકલ્પ-સમાધિ) એ ત્રણે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનાં (નિર્વિકલ્પ સમાધિનાં) બહિ-રંગ સાધન છે. કારણ કે નિર્વિકલ્પ સમાધિ સિવાયના વખતમાં મન રહે છે, જેથી બહિરંગ સાધન કહ્યાં છે. સમાધિ દશામાં જ્યાં સુધી ત્રિપુટી રહે છે, ત્યાં સુધીની સમાધિને સંપ્રજ્ઞાત, સવિકલ્પ, સબીજ, સવિતર્ક, વિગેરે કહે છે, અને જ્યારે સમાધિમાં ત્રિપુટીનો લય થાય છે. ત્યારે સમાધિને અસંપ્રજ્ઞાત, નિર્વિકલ્પ, અબીજ, અવિતર્ક વિગેરે કહે છે. પ્રાણસહિત વૃત્તિ જ્યારે બ્રહ્મરંધ્રમાં જાય છે, અને સમાધિ થાય છે, ત્યારેજ મુક્તિ થાય છે, અને એથીજ જીવનમુક્ત થઇ જન્મ મરણનો ફેરો ટળે છે, આવા પુરૂષ જીવનમુક્ત કહેવાય છે. કાળવંચન કરવું હોય તો જ્યારે મરણ નજીક આવે ત્યારે પ્રાણ સહિત વૃત્તિને બ્રહ્મરંધ્રમાં લઇ જઇ સમાધિ કરવી. અને જ્યારે મરણનો સમય વ્યતીત થાય, ત્યારે જાગૃત થવું જેથી કાળવંચન થાય છે અર્થાત્ મરણનો સમય પાછો ઠેલાય છે. આ ક્રિયા મરણ સમય પહેલાં શરીર સ્વસ્થ અને સમાધિ કરી શકે એવું હોય તોજ થઇ શકે છે, આ સમાધિ પણ અભ્યાસ સિદ્ધ કર્યો હોય તોજ લાંબોકાળ એટલે દિવસોના દિવસ સુધી પ્રાણને બ્રહ્મરંધ્રમાં રોકી સમાધિ કરી શકે છે. પ્રાણ અને મન, બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિર થવાથી શરીરનો બધો વ્યાપાર બંધ થાય છે. શરીરની નાડીમાં લોહીનું ફરવુ અને વાયુનું ફરવું એ બધું બંધ થઇ જાય છે. અને એમ થાય છે, ત્યારે નાડીની ગતિ અને શરીરનું હલન, ચલન, બંધ થાય છે. અને શરીરના વાળ પણ વધતા નથી, અને નખ પણ વધતા નથી. સમાધિમાં બેસતી વખતે જેવા વાળ અને નખ હોય છે, તે જાગે ત્યાંસુધી તેવાને તેવાજ રહે છે. સમાધિમાંથી જાગૃત થયા પછી શ્વાસ પ્રશ્વાસની ગતિ ચાલુ થાય છે, ત્યારે વાળનું અને નખનું વધવું શરૂ થાય છે, અને શરીર યંત્રની ગતિ પણ ચાલુ થાય છે. આ સમાધી પ્રાપ્ત કરનારને ધન્ય

છે, કારણ કે એ પાછો માતાના ઉદરમાં આવતો નથી. અને જન્મ મરણ પામતો નથી. પણ પરમપદ અર્થાત્ સ્વસ્વરૂપને પામે છે. જ્યારે આજ્ઞાચક્ર પછી બ્રહ્મરંધ્રમાં (સહસ્ત્રદલ ચક્રમાં). પ્રાણ સહિત વૃત્તિ પ્રથમ જાય છે. ત્યારે તરત નિર્વિકલ્પ સમાધિ થતી નથી, પણ એ વખતે શરૂઆતમાં માથું બહેરું થઇ ગયા જેવું, અને ભારે લાગે છે અભ્યાસી અંધાધુંધ જેવો અને મસ્ત લાગે છે, પણ અંદરથી નિજાનંદની મસ્તીમાં આનંદમગ્ન હોય છે. આવી સ્થિતિ થવાથી આ વખતે યોગીઓના સ્વભાવ, બાલ, ઉન્મત્ત અને પિશાચ જેવા પણ થઇ જાય છે પણ એની જ્ઞાનાવસ્થામાં અર્થાત્ એની જ્ઞાનની આનંદમસ્તીમાં કાંઇ ફરક આવતો નથી. પ્રથમ શરૂઆતમાં સવિકલ્પ સમાધિ થાય છે. અને પ્રાણ ઝાઝો વખત સહસ્ત્રદળ ચક્રમાં ટકતો નથી, નીચે ઉતરી આવે છે અને માથું ભારે ભારે રહે છે બહેરૂ બહેરૂં લાગે છે એ વખતે માખણ અથવા સુખડનું તેલ માથે ઘસવુ એથી ધીમે ધીમે બધું મટી જાય છે, પછી સવિકલ્પ સમાધિમાંથી ત્રિપુટીનો લય થતા અર્થાત્ અહંનો બ્રહ્મમાં લય થતા નિર્વિકલ્પ સમાધિ થાય છે સમાધિ વધુ વખત રહેતી નથી, અને પ્રાણ તથા વૃત્તિ નીચે ઉતરી આવે છે, પણ જો એ વારંવાર ઉપરા ઉપરી સમાધિ કર્યા કરવાનો અભ્યાસ કર્યા કરે તો પછી લાંબોકાળ ઇચ્છા મુજબ સમાધિ કરી શકે છે પ્રથમ બાર કલાક સમાધિ રહે, એટલે સુધી અભ્યાસ વધારવો જોઇએ, પછીથી દિવસોના દિવસો સુધીની શકિત આવે છે. કેટલીક યુકિતઓ અને અભ્યાસક્રમ એવો પણ છે કે શરૂઆતથીજ ઇચ્છા મુજબ સમાધિ કરી શકાય છે. આ બધી પ્રાણનિરોધ કળા છે ગમે તે રીતે ગમે, તેટલો વખત સમાધિ કરો પણ સર્વનું ફળ એકજ છે. ધ્યેય જ્ઞાન પ્રાપ્તિનું હોવુ જોઇએ

પ્રાણ સુષુમ્ણા માર્ગે ગતિ કરે છે, ત્યારે દરેક વખતે એક સરખી ગતિ હોતી નથી પણ ૧) કીડીની ગતિ, ૨) દેડકાની ગતિ ૩)

સર્પની ગતિ, ૪) પક્ષીની ગતિ, ૫) વાંદરાની ગતિ. આ પાંચ પ્રકારની ગતિથી પ્રાણ સુષુમ્ણામાં જાય છે. આજ્ઞાચક્રમાં ગયા બાદ ઇશ્વરીય વાર્તાલાપ કરવો ગમે છે. પણ વહેવારીક વાર્તાલાપ કરવો ગમતો નથી. આજ્ઞાચક્ર અને સહસ્ત્રદલચક્ર વચ્ચે અર્થાત્ આજ્ઞાચક્રથી સહસ્ત્રદલચક્રમાં જતાં વચમાં પાતળા કાચ જેવો કફનો પડદો હોય છે. તે પ્રાણની ગરમીથી ઓગળી જાય છે. મન સાધારણ રીતે નીચલી ત્રણ ભૂમિકામાં આવ જા કરે છે. પાયુ (મૂલાધાર) ઉપસ્થ (સ્વાધિષ્ઠાન) નાભિ, (મણિપુર) આ ત્રણેમાં મન રહી આહાર વિહારાદિ વિષયોપભોગ કરે છે. પરંતુ એ ત્રણ ભૂમિકાઓ પસાર કરી અર્થાત્ મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, અને મણિપુર, એ ત્રણ ચક્ર વટાવીને જ્યારે હૃદયના અનાહતચક્રમાં આવે છે. ત્યારે જ્યોતિનાં દર્શન થાય છે, પરંતુ એમાંથી પણ મન નીચલી ભુમિકામાં ઉપર ગણાવેલ મૂલાધારાદિ ત્રણ સ્થાનમાં ઉતરી પડે છે. પણ હૃદયચક્ર પસાર કરી મન જ્યારે કંઠચક્રમાં આવે છે. ત્યારે ઇશ્વરીય વાર્તાલાપ ગમે છે એમાંથી પણ મન મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, અને મણિપુર એ ત્રણ સ્થાનમાં ઉતરી પડે છે, પણ જ્યારે મન વિશુદ્ધિચક્રમાંથી (કંઠમાંથી) આજ્ઞાચક્રમાં (ભ્રકુટીમા) આવે છે. ત્યાર પછી તેને નીચે ઉતરી પડવાનો ભય નથી. ત્યાં તેને ઇશ્વરનાં દર્શન થાય છે. અને ઇશ્વરીય વાર્તાલાપ અર્થાત્ જ્ઞાનચર્ચા ગમે છે, આજ્ઞાચક્રમાંથી નીચે ઉતરે તો તે ઘણું ઘણું તો કંઠ કે હૃદય સુધી ઉતરે, એથી નીચે ઉતરતું નથી.

યોગીના નેત્ર ઉર્ધ્વ દૃષ્ટિવાળાં અને રતાશ પડતાં હોય છે, મરણ અગાઉ નાદ સંભળાતો બંધ થાય છે. અને અંદરનો પ્રકાશ તથા ચક્રના દેવો પણ દેખાતા બંધ થાય છે. પણ સ્વસ્વરૂપનું જ્ઞાન નષ્ટ થતું નથી



लोकनल पुरुष

કીરણ—૨૮.

સંયમ.

ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ, આ ત્રણે એકત્ર હરકોઇ વસ્તુ વિશેષમાં કરવી તેનું નામ સંયમ છે. શ્રી પતંજલિ ભગવાન આ સંયમ વિષે કહે છે કે ॥ त्रयमेकत्र संयमः ॥ ધારણા, ધ્યાન. અને સમાધિ આ ત્રણે ક્રિયા એક સ્થાનમાં કરવી તેનું નામ સંયમ છે. જેમકે આપણે શિવના સ્વરૂપની ધારણા કરી તે ધારણા પછી એ શિવના સ્વરૂપમાં એકતાન અર્થાત્ એક ચિત્ત થવું, તે ધ્યાન, પછી એ શિવ સ્વરૂપમય થવુ તે સમાધિ. આ ધારણા ધ્યાન અને સમાધિ, ત્રણે એકજ દેશમાં (સ્થાનમા) એકત્ર કરવી તેનું નામ સંયમ છે. આ સંયમ કયાં કયાં કરવાથી. શું શું સિદ્ધિ થાય છે તે બધું વિસ્તારથી શ્રી પંતજલિ ભગવાને પોતાના યેાગ દર્શન ગ્રંથમા વિભૂતિવાદમાં વર્ણન કર્યું છે. આ સંયમ ખાસ સિદ્ધિઓ મેળવવા અને આગમ નિગમનું અલૌકિક જ્ઞાન મેળવવા માટે છે. આ સિદ્ધિઓ સમાધિમા બાધ કરતા છે, અર્થાત્ નિવૃત્તિમાંથી પ્રવૃત્તિમા જોડે છે, અને સમાધિ વગરના સંયમમાં સિધ્ધિઓ ચમત્કાર રૂપ છે, આ સંયમ અપૂર્વ છે. વિભૂતિ વાદમા અપૂર્વ સિધ્ધિઓ પ્રાપ્ત થવાનું જણાવ્યું છે. અનેક સિધ્ધિઓ છે, પણ એ બધી લેાકોને ચમત્કાર માટે છે. અને પોતાની પ્રવૃત્તિને વધારનાર છે. સિધ્ધિઓની જાણ સમાજને થાય એટલે સમાજ શ્રધ્ધાવાળી થઇ, માન, કીર્તિ વધારે છે. એમ પોતાની મહત્તા વધે એટલે સમાજનું આકર્ષણ થાય. અને સમાજનું આકર્ષણ થાય એટલે પ્રવૃત્તિ વધ્યાજ કરે છે, છતાં સ્વ સ્વરૂપનું જ્ઞાન થયા પછી મહાન યેાગીઓ અનિવાર્ય સંજોગેામાં સિધ્ધિઓ બતાવી જન સમાજનું ભલું કરે છે. આ સંયમથી થતી સિધ્ધિઓ કેવી છે. તેનું સંક્ષેપથી વર્ણન

છે સૂર્યમાં સંયમ કરવાથી ત્રણ ભુવનનું જ્ઞાન થાય છે. ચંદ્રમાની અંદર સંયમ કરવાથી તારાના વ્યુહનુ અર્થાત્ તારાની રચનાનું જ્ઞાન થાય છે કંઠ કુપમાં સંયમ કરવાથી ભૂખ 'તરસની નિવૃત્તિ થાય છે. કુર્મ નાડીમા સંયમ કરવાથી સ્થિરતા થાય છે, મૂર્ધ જ્યોતિમા સંયમ કરવાથી સિધ્ધોના દર્શન થાય છે ધ્રુવ (ધ્રુવના તારા મા) સંયમ કરવાથી તેની ગતિનુ જ્ઞાન થાય છે નાભિ ચક્રમા સંયમ કરવાથી કાયાની રચના (વ્યુહ)નુ જ્ઞાન થાય છે, શરીર અને આકાશનો સબંધ હલકો રૂ જેવો સંયમ કરી કરવાથી, આકાશ ગમન થાય છે હૃદયમા ચિત્ત સંવિતમાં (જન્મ જન્માન્તરના સંસ્કાર સમૂહમા) સંયમ કરવાથી પૂર્વ જન્મનુ જ્ઞાન થાય છે આ ઉપરાંત પાણી ઉપર ચાલવુ કાંટા ઉપર તેમજ કાદવ, કીચડ, ઉપર ચાલવુ, અદૃષ્ય થવુ, એકને દેખાવું અને અન્યને ન દેખાવુ, એકના અનેક રૂપે થવુ. અર્થાત્ પોતાના અનેક રૂપ કરવા, ભૂત, ભવિષ્ય, અને વર્તમાન વિગેરેનુ જ્ઞાન મેળવવું. ત્રિકાળજ્ઞાની થવુ પારકા ચિત્તનુ જાણવુ, પારકા જન્મો જાણવા, વિગેરે વિગેરે અનેક પ્રકારની સિધ્ધિઓ સારૂ સંયમો છે, અને તેનો પાર નથી સર્વથી શ્રેષ્ઠ પોતે પોતાના સ્વ સ્વરૂપને પ્રાપ્ત થઇ મોક્ષ લાભ મેળવવો, અને અન્યને આપવો અર્થાત્ પૂર્ણ પ્રેમથી અધિકારીને રસ્તો બતાવવો એજ ઉત્તમોત્તમ છે

કીરણ—૨૯

પંચાગ્નિ વિદ્યા.

મુમુક્ષુ પુરૂષોને વૈરાગ્ય થવા માટે બ્રહ્માથી લઇને અલોક પર્યંત સંસારની ગતિઓનું વર્ણન કરવું જોઇએ, એ માટે આ પંચાગ્નિ વિદ્યાનું વર્ણન છે.

જ્યારે મરણ સમય આવે છે, ત્યારે રેાગ આદિનાં દુઃખથી શરીરનાં પ્રાણ પોતપોતાના સ્થાનને ત્યાગવા માડે છે, અને એ વખતે વ્યાધિ આદિના દુઃખને લીધે, અને પ્રાણ ખેંચાવા માંડે છે તેના લીધે, વૃત્તિ અંતર્મુખ થઇ જાય છે, અને બેભાન અવસ્થા થાય છે. આપણાથી આપણી મેળે અંતર્મુખ થવાતું નથી જો આપણા થી આપણી મેળે અંતર્મુખ થવાતુ હેાય તેા તે યેાગી કહેવાય છે પણ વ્યાધિથી પ્રાણ ખેંચાય છે, અને એ પ્રાણના ખેંચાવાથી જ્યાં દુઃખ વધુ થતું હેાય ત્યાં વૃત્તિ અંતર્મુખ થાય છે, એ વખતે બેભાન (મૂર્છા) અવસ્થા થાય છે, અને એ વખતે શરીરનું દુઃખ ત્યાં થતું નથી. આ અંતર્મુખ અવસ્થામાજ આપણને આપણા શુભાશુભ કર્મો સ્ફુરી આવે છે, અને એ શુભાશુભ કર્મોના આધારે કયાં જન્મ લેવેા તે નિશ્ચય એ વખતે થાય છે એ નિશ્ચય થાય છે ત્યારે "જલૌકાવત્" એટલે ખડમાકડીની માફક પ્રથમ પેાતાના આગલા પગ ઠેરવે છે અને પછી પાછલા પગ ઉપાડે છે, એવી રીતે આપણે પ્રથમ કયા જન્મ લેવેા તે નિશ્ચય કરીએ છીએ, અને પછીજ પ્રાણ છેાડીએ છીએ, અર્થાત્ જન્મનેા નિશ્ચય થયા બાદજ આપણે આપણુ શરીર છેાડીએ છીએ. એ વખતે શરીરમાથી, પંચજ્ઞાનેન્દ્રિય, પંચકર્મેન્દ્રિય, પંચપ્રાણ, મન, અને બુદ્ધિ આ સત્તર તત્વેાનું બનેલું સૂક્ષ્મ શરીર, નીકળી જાય છે. આ સૂક્ષ્મ શરીરને વાયુમય શરીર, પણ કહે છે, અને અંતવાહક શરીર પણ કહે છે.

અને લિંગ શરીર પણ કહે છે. આ સૂક્ષ્મ શરીર અનેક જન્મજન્માંતરનાં શુભાશુભ કર્મોના સંસ્કાર યુક્ત હોય છે માટે આ સૂક્ષ્મ શરીરને વાસનામય શરીર પણ કહે છે. એ બધા શુભાશુભ સંસ્કારો પ્રાણ અને એ પ્રાણ સાથે વરાળ રૂપે રહેલ જળ જેમ એની અંદર ઓતપ્રોત રહેલા હોય છે, એને બીજ શરીર પણ કહે છે, એ સૂક્ષ્મ શરીર વાયુ અને જળ મિશ્રિત શ્વેત વરાળ રૂપ હોય છે, અને એની ગતિ, વાયુ, સૂર્ય, અને અગ્નિદ્વારા ઉર્ધ્વ થાય છે, શરીર છોડતી વખતે પાપાત્માને શ્યામ પુરૂષ દેખાય છે, અને ધર્માત્માને શ્વેત પુરૂષ દેખાય છે, કાળો એ યમ છે, અને શ્વેત એ ધર્મ છે.

હવે મરણ બાદ કયા પાંચ અગ્નિમાં જાય છે, અને કેવી રીતે જન્મ ધારણ કરે છે, તે પંચાગ્નિવિદ્યા દ્વારા જણાવે છે.

પ્રથમ શ્રદ્ધા એટલે દૃઢ સંસ્કારવાળું સૂક્ષ્મ શરીર જે વાયુયુકત વરાળ રૂપે છે તે આપ (જળ)નો દ્યુલોક રૂપ અગ્નિમાં હવન થાય છે, પૃથ્વીથી ઉપરના આકાશના ભાગને દ્યુલોક કહે છે, એને પરલોક પણ કહે છે. એ હવન થવાથી, એનું રૂપાંતર થઇ સોમ થાય છે, અર્થાત પ્રથમ અગ્નિદ્વારા એ સોમ એટલે ચંદ્રમા આગળ શીતળતાને લીધે વાદળાં રૂપે ઠરી જાય છે, એ ઠરી ગયેલ વાદળ સમુહને સોમ કહે છે. હવે એ સોમનો એટલે ઠરી ગયેલ વાદળાંનો ઘન સમૂહ થઇ, જળયુકત થઇ પર્જન્યમા હવન થાય છે, એનું રૂપાંતર થઇ એ વાદળો જળથી ભરેલ ઘનઘોર મેઘમાળામાં આવે છે. અર્થાત એ ચંદ્ર આગળથી પર્જન્યમા આવે છે, અને વૃષ્ટિ થાય છે, આ પર્જન્ય (મેઘ) એ બીજો અગ્નિ છે, હવે એ પર્જન્યની આહુતિ વૃષ્ટિ દ્વારા પૃથ્વીરૂપી અગ્નિમા થાય છે, એનું રૂપાંતર થઇ પૃથ્વીમાંથી, ડાંગર, ઘઉં, જવ, તલ, અડદ, વિગેરે વિગેરે અન્ન તથા ફળ

પુલ, મૂળ, કંદ, આદિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ પૃથ્વીરૂપી ત્રિજો અગ્નિ છે, એ અન્ન તથા ફળ, પુલ, મૂળ, કંદ, ઘાસ, ગુલ્મ, લતા વિગેરે મનુષ્યાદિના ખાવામાં આવી જઠરાગ્નિમાં હેામ થાય છે, અને એ અન્નનું રૂપાંતર થઇ વીર્ય થાય છે. આ પુરૂષ રૂપ ચેાથેા અગ્નિ તે પુરૂષાગ્નિ છે, એ વીર્યનેા સ્ત્રીરૂપ અગ્નિમા હવન થાય છે. એનું રૂપાતર થઇ ગર્ભ બંધાય છે અને નવ, દશ, મહિને બાળક જન્મે છે. આ સ્ત્રીરૂપ અગ્નિ તે યેાષિતાગ્નિ નામનેા પાંચમેા અગ્નિ છે. હવે એ પ્રાણી પેાતાનાં શુભાશુભ કર્મના ફળ પ્રમાણે આયુષ્ય ભેાગવી મરણ પામે છે. એટલે એ મરણ પામેલાને ભૂત અગ્નિમા અર્થાત્ ચિતામાં બાળે છે, એટલે એ જ્યાથી આવ્યેા, તેમા પાછેા લય થયેા, એમ અજ્ઞાનીઓનું આવગમન થયા કરે છે આ પ્રકારે શ્રદ્ધા એટલે અનેક વાસનાઓથી સંસ્કારિત વરાળ રૂપ જલની દ્યુલેાક અગ્નિમા આહુતિથી રૂપાતર થઇ સેામ થાય છે. એ સેામની પર્જન્ય રૂપ અગ્નિમાં (મેઘ માળામા) આહુતિથી રૂપાતર થઇ વર્ષા થાય છે, એ વર્ષાની પૃથ્વીરૂપ અગ્નિમા આહુતિથી રુપાતર થઇ અન્ન થાય છે, એ અન્નની પુરૂષાગ્નિમા આહુતિથી રૂપાતર થઇ વીર્ય થાય છે, એ વીર્યની યેાષિતાગ્નિમા આહુતિથી રૂપાંતર થઇ ગર્ભ થાય છે, એ આ પ્રમાણે જળજ પરિણામ પામી ગર્ભ રૂપે થાય છે, માટેજ મનુષ્ય શરીરમાં જળનું પ્રાધાન્ય છે

ગર્ભ થાય છે વીર્યથી, વીર્ય થાય છે અન્નથી, અન્ન થાય છે વર્ષાથી વર્ષા થાય છે સેામ (જળયુક્ત વાદળાથી) સેામ થાય છે **શ્રદ્ધાથી.** (દૃઢ વાસનાએા પ્રાણ જળ મિશ્રિત એ શ્રધ્ધા છે.) **શ્રદ્ધાથી** લઇને ગર્ભતક પાંચ અવસ્થાએા વર્ણવી છે. જીવ અંતઃકરણ સહિત એ પાંચે અવસ્થામાં મૂર્છા [બેભાન] અવસ્થામાં રહે છે, જે પ્રકારે ગર્ભાશયમાં રહેલ રજ્જેા વીર્યથી ઉત્પન્ન શરીરમાં, જીવ અને એના સૂક્ષ્મ શરીરનેા સંબંધ રહે છે, તેજ રીતે વીર્યમાં, અન્નમાં, વર્ષામાં,

સોમમાં, અને શ્રધ્ધા (આપ-જળ) મા જીવની સાથે અંતઃકરણનો સંબંધ રહે છે જન્મ્યા પછી હલનચલન થાય છે, અને શુદ્ધિ આવે છે, અને જન્મ્યા પહેલા મૂર્છા (બેભાન) અવસ્થામા રહે છે પ્રથમ દેહ ત્યાગ પછીની અવસ્થાને શ્રદ્ધા કહે છે, શ્રધ્ધા એટલે અનેક જન્મોના સંસ્કારયુક્ત અંતઃકરણ, સહિત જીવ, એ જીવજ જળ અને વાયુ મિશ્રિત વરાળ રૂપે થઇ સૂક્ષ્મ શરીર રૂપે છે, એનેજ શ્રદ્ધા કહે છે, જન્મભર કરેલ શુભ કર્મોથીજ મરણ પછી, શુભ શ્રધ્ધા શુભ આસ્તા, શુભ દઢતા, શુભ નિશ્ચય, શુભ વાસના, શુભ ભાવના, શુભ સંસ્કારયુક્ત અંતઃકરણ એ સર્વ નિશ્ચયવાળી શુભ શ્રદ્ધાજ છે અને દુષ્કર્મના આચરણથી, દુષ્ટ (અશુભ) શ્રધ્ધા રહે છે હવે જન્મ ક્યા લેવો એ શુભાશુભ કર્મના આધારે નિર્ણય થયા બાદ જીવ પોતાના અંતઃકરણ સાથેજ, સોમાવસ્થા, જલાવસ્થા, અન્નાવસ્થા, વીર્યાવસ્થા, અને ગર્ભાવસ્થાના સ્થૂળ ભૂતોમા નિવાસ કરે છે, અને છેલ્લી ગર્ભાવસ્થા પછી ભૂમિ ઉપર જન્મ લે છે જન્મ થયા પછી સૂક્ષ્મ શરીર યુક્ત જીવ જેમા રહ્યો છે એના સ્થૂળ શરીરજ બાલ્ય, યૌવન, અને વૃદ્ધાવસ્થાનુ પરિણામ પામે છે, એવી રીતે જીવ અસારમા આવાગમન કર્યા કરે છે, અને અનેક યોનિમા સુખ, દુઃખ મોહાદિક દશાઓ ભોગવ્યા કરે છે

પાંચ અગ્નિનુ વર્ણન

૧–પ્રથમ અગ્નિ દ્યુલોક-દ્યુલોક (સ્વર્ગ–પરલોક–પૃથ્વિથી ઉપર આકાશ લોક) અગ્નિ છે, સૂર્ય તેની સમિધ છે, કીરણો ધુમાડો છે, દિવસ જવાળા છે, ચંદ્રમા અંગારા છે, અને નક્ષત્ર તણખા છે, એ દ્યુલોક રૂપ અગ્નિમા દેવતાઓ શ્રધ્ધાનો હવન કરે છે, એ આહુતિથી સોમ રાજાની ઉત્પત્તિ થાય છે

૨–બીજો અગ્નિ પર્જન્ય–પર્જન્ય અગ્નિ છે, વાયુ એની સમિધ છે, વાદળ ધુમ છે, વિદ્યુત જ્વાલા છે, વજ્ર અંગારા છે, અને ગર્જના વિસ્ફુલિંગ (તણખા) છે, એ અગ્નિમાં દેવતાઓ સેામ રાજાનેા હવન કરે છે, એ આહુતિથી વર્ષા થાય છે.

૩–ત્રિજો અગ્નિ પૃથ્વી–પૃથ્વી એ અગ્નિ છે. સંવત્સર એ સમિધ છે. આકાશ ધૂમાડો છે. રાત્રી જ્વાલા છે. દિશાઓ અંગારા છે. અને ઉપ દિશાઓ તણખા છે. આ અગ્નિમાં દેવતાઓ વર્ષાનેા હેામ કરે છે, અને એ આહુતિથી અન્ન ઉત્પન્ન થાય છે.

૪–ચેાથેા અગ્નિ પુરૂષ–પુરૂષ એ અગ્નિ છે. વાણી એની સમિધ છે. પ્રાણ ધૂમાડો છે. જીવ્હા જ્વાલા છે. ચક્ષુ અંગારા છે. અને કાન તણખા છે. આ અગ્નિમાં દેવતાઓ અન્નનેા હેામ કરે છે. અને એ આહુતિથી વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે.

૫–પાંચમેા અગ્નિ સ્ત્રી–સ્ત્રી એ અગ્નિ છે. નર જાતિએ સમિધ છે. પાસે બેાલાવવામાં આવે એ ધૂમાડો છે. નારીજાતિ એ જ્વાલા છે. રતિ એ અંગારા છે. અને રતિ સુખ એ તણખા છે. આ અગ્નિમાં દેવતાઓ વીર્યનેા હેામ કરે છે. અને એ આહુતિથી ગર્ભ ઉત્પન્ન થાય છે.

આ પ્રકારે પાંચમી આહુતિથી આપ, (જલ) પુરૂષ નામ વાળેા થાય છે, એ જરાયુથી વીંટાયેલેા ગર્ભ, દશ અથવા નવ મહિને અથવા ગર્ભ પૂર્ણાંગ બંધાય ત્યાં સુધી માતાના ગર્ભમાં રહી જન્મે છે. એ પ્રમાણે જન્મ્યા પછી આયુષ્ય હેાય ત્યાં સુધી જીવે છે. ફરી મરણ થવાથી શુભાશુભ કર્મ પ્રમાણે ગતિ થાય છે. અને શરીરને ચિતાઅગ્નિમાં બાળે છે, કેમકે એ અગ્નિમાંથી આવ્યેા હતેા, અને અગ્નિમાંથી ઉત્પન્ન થયેા હતેા, અને આખરે અગ્નિમાં સમાયેા.

જીવોની ત્રિવિધ ગતિ—આ પાંચ જાતના અગ્નિને જે ગૃહસ્થ, હું અગ્નિજ, અગ્નિનો પુત્ર છું, એ પ્રમાણે ક્રમવાર અગ્નિઓથી ઉત્પન્ન થયેલો અગ્નિ રૂપજ છું, એવું જે જાણે છે, તે ગૃહસ્થ, અને જે નિરંતર વનમાં રહેવાવાળા વાનપ્રસ્થ, અને સંન્યાસી, તથા બ્રહ્મચારી શ્રદ્ધાયુક્ત થઇને, સત્ય-બ્રહ્મ અર્થાત્ હિરણ્યગર્ભની ઉપાસના કરે છે, અથવા સગુણ બ્રહ્મની ઉપાસના કરે છે એવા ઉપાસના કરવાવાળા અર્ચિ અર્થાત્ અર્ચિરાભિમાની દેવતાઓને પ્રાપ્ત થાય છે. અર્થાત્ દેવયાન માર્ગે ગતિ થાય છે આ વાનપ્રસ્થ, સંન્યાસી આદિઓ હિંસા, અનૃત, માયા, રાગદ્વેષ, અબ્રહ્મચર્ય, કપટ અને અધર્મનો ત્યાગ કરે છે, એથી એઓ શુદ્ધચિત્ત થઇ જાય છે, શત્રુમિત્રનો રાગદ્વેષ મટી જવાથી એઓ મલ રહિત થાય છે, એથીજ એઓની ગતિ ઉત્તરમાર્ગે (ઉત્તરાયનમાર્ગે) થાય છે, અર્થાત્ કરેકોઇ દેવની ઉપાસના કરી જેઓનું ચિત્ત શુદ્ધ થાય છે, અને જેઓને સાલોક્ય, સામિપ્ય, સારૂપ્ય અને સાયુજ્ય મુક્તિની અને લોકપાળ પદવીની ઇચ્છા હોય છે, અને આ લોકના ભોગમાં વૈરાગ્ય અને પોતાના ઉપાસ્ય દેવોના લોકોના ભોગની ઇચ્છા હોય છે, એવા સગુણબ્રહ્મ ઉપાસકો ઉતરમાર્ગે જાય છે, અને તે તે લોકમાં વાસના પ્રમાણે રહી ભોગ ભોગવી, મોક્ષ પામે છે કારણ કે બ્રહ્મલોકના ભોગનું વર્ણન આવે છે, એથી ભોગ ભોગવે છે, અને વાસનાક્ષયે મોક્ષ પામે છે, ફરી એઓનું આવાગમન થતું નથી. આ સત્યલોક (બ્રહ્મલોક) મા સમાપ્ત થવાવાળો દેવયાન માર્ગ છે, આ અર્ચિ (દેવયાન) માર્ગથી જવાવાળા પુરૂષનું આ મૃત્યુલોકમાં તો આવવું થતું નથી, પણ બ્રહ્મલોકની પાસેજ એવા ઘણા લોક છે, કે જેમાં એ પોતાના તપ, ઉપાસના વગેરેના પ્રભાવથી જાય છે. મહઃ, જનઃ, તપઃ, અને સત્ય આ ચારે લોક અને એ સિવાયના બીજા લોકો બ્રહ્મલોકની પાસે છે. સાધક પોતાની સાધનાના પ્રભાવથી

પોતાની ઇચ્છા, (વાસના) પ્રમાણેના લેાકમાં જાય છે. અને પછી ત્યાંથી જ્ઞાનદ્વારા ઉત્તરોત્તર લેાકમાં થઇ સત્યલોકમાં પહોંચે છે, અને વાસના રહિત થઇ મુકત થાય છે. આ ક્રમમુકિત છે. આ સિવાય જે જ્ઞાની છે, જીવનમુકત છે, જેને એક માત્ર અદ્વિતીય સત્યજ છે, એવેા અનુભવ છે, એનું શિર્ષસ્થાનિય નાડી દ્વારા અર્ચિરાદિ માર્ગથી ગમન થતું નથી, પણ એવા બ્રહ્મરૂપ થયેલ બ્રહ્મનેજ પ્રાપ્ત થાય છે.

॥ नतस्यप्राणा उत्क्रामन्ति । अत्रैव समवलीयन्ते ॥

એના પ્રાણનું ઉત્ક્રમણ થતું નથી. પણ અહીંજ લીન થાઇ જાય છે. આ સદ્યો મુકિત કહેવાય છે. અથવા વિદેહ મુકિત કહેવાય છે. આ શ્રુતિ પ્રમાણ છે. જન્મનું કારણ વાસનામય સૂક્ષ્મ શરીર છે. પણ વાસનાનેા ક્ષય થાય એટલે સૂક્ષ્મ શરીરનેા લય થાય છે. એટલે જન્મ થતેા નથી અને જેને જન્મ નથી તેને મરણ પણ નથી.

વળી જેને મેાક્ષની ઇચ્છા છે, એવેા અભ્યાસી પુરૂષ જે અભ્યાસ અધુરેા રહે, અને મરણ પામે તેા તેવા યેાગભ્રષ્ટ પુરૂષેા અર્ચિ માર્ગે ન જતાં ધુમ માર્ગે જઇ

॥ शुचिनां श्रीमतांगेहे योगभ्रष्टोभिजायते, ॥

એ ગીતા વાકયાનુસાર પવિત્ર, શ્રીમંત, અથવા યેાગીના કુળમાં જન્મ લઇ અભ્યાસ કરી જીવન્મુક્ત થાય છે, અને મરણ પછી વિદેહ કૈવલ્યને પામે છે, અર્થાત વિદેહ મુકત થાય છે.

હવે દેવયાન માર્ગનું વર્ણન નીચે મુજબ છે ઉપર કહેલા શુદ્ધચિત્ત થયેલા, સગુણ ઉપાસકેા, જ્યારે મરણ પામે છે, ત્યારે અર્ચિ અભિમાની દેવતાઓને પ્રાપ્ત થાય છે. અર્ચિ અભિમાની દેવતાઓથી દિવસાભિમાની દેવતાઓને, દિવસાભિમાની દેવતાઓથી શુક્લપક્ષાભિમાની દેવતાઓને, શુક્લપક્ષાભિમાનીઓથી જે ૭ મહિનામાં સૂર્ય ઉત્તર તરફ જાય છે. એ ૭ મહિનાને, એ ૭ મહિનાથી સંવત્સરને

સંવત્સરથી આદિત્યને, આદિત્યથી ચંદ્રમાને ચંદ્રમાથી વિદ્યુતને પામે છે. ત્યા એક અમાનવ (માનસ)પુરુષ તે બ્રહ્મલોકમાથી આવી બ્રહ્મલોકમા લઇ જાય છે એ આ બ્રહ્મલોકમાં અનંત સંવત્સર સુધી રહી ભગવાનને પામે છે આ દેવયાન માર્ગ છે આ દેવયાન માર્ગને અર્ચિમાર્ગ, અથવા ઉત્તરાયન માર્ગ પણ કહે છે

હવે પિતૃયાન માર્ગનું વર્ણન નીચે મુજબ છે જે ગ્રહસ્થ લોકો ગામમા સકામ યજ્ઞ, તપ, ઇષ્ટ, પૂર્ત અને દત્તનાં કાર્યો કરે છે ઇષ્ટ એટલે અગ્નિ હોત્રાદિક વૈદિક કર્મ તે ઇષ્ટ કહેવાય છે અને વાવ, કૂવા, તળાવ, ધર્મશાળા, બગીચા, દવાશાળા આદિ કરાવવા તેનુ નામ પૂર્ત કહેવાય છે અને દાન પાત્ર વ્યકિતને યથાશકિત ધનાન, અન્નદાન, વિગેરે દાન દેવુ તે દત્ત કહેવાય છે આ પ્રમાણે જે કર્મ કરે છે, અને અન્ય કર્મ પણ કર્મકાંડના કરે છે, એવા ઉપાસનાથન્ય કર્મકાંડની ગતિ પિતૃયાન માર્ગે થાય છે, અર્થાત ધુમમાર્ગે થાય છે એ લોકો મરણ બાદ ધુમાડાના દેવને પામે છ, ધુમથી રાત્રીને, રાત્રીથી કૃષ્ણપક્ષના દેવને, અને કૃષ્ણપક્ષથી દક્ષિણાયનના છ માસના દેવને પામે છ પણ એ સંવત્સરના દેવની પાસે જઇ શકતા નથી. પણ દક્ષિણાયનના છ માસના દેવની પાસેથી તેઓ પિતૃલોકમા, પિતૃલોકમાથી આકાશમા, આકાશથી ચન્દ્રલોકમા જાય છે જે આ ચન્દ્ર છે તે દેવનાઓનુ અન્ન છે એનો દેવતા ઉપભોગ કરે છે, ત્યા પુન્ય ખલાસ થાય ત્યા સુધી રહીને એજ માર્ગે ત્યાથી પાછા વળે છે ત્યાથી એ આકાશમા આવે છે, આકાશમાથી વાયુ બને છે, પછી એ ધુમાડો થાય છે, અને તેમાથી નાની વાદળીઓ બને છે, તેમાથી મોટા વાદળારૂપ મેઘ બને છે, પછી પૃથ્વી ઉપર વરસે છે તેમાથી તેઓ ડાગર, જવ, તલ, ઘઉં, અડદ, આદિ અન્ન, ઔષધિઓ, વનસ્પતિઓ, ગુલ્મ, લતા, ફળ, મૂળ, કંદ, વિગેરે રૂપે બનીને પૃથ્વી ઉપર ઉપજે છે, પછી ત્યાથી તેઓનું

નીકળવું મુશ્કેલ બને છે. અર્થાત આપણે ખાવા લાવવું પડે છે, આ અન્નને જે જે ખાય છે, અને જે જે વીર્ય સેચન કરે છે, તે તે રૂપજ તે તે જીવ• થાય છે. આ જગતમાં જેનાં આચરણ શુભ હોય છે, તેઓ ફરીથી બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય વિગેરે જાતિ ને પામે છે, પણ જેનાં આચરણ અશુભ હોય છે, તેઓ નિંદ્ય કુતરાં, ભુંડ, કે ચાંડાલ જાતિને પામે છે. જેઓ ઉપર જણાવેલા, બે માર્ગોમાંથી કોઇ પણ માર્ગે જતાં નથી. એવા ક્ષુદ્ર જીવજંતુઓ, કે જેમને મનોમય કોશ નથી. અર્થાત જેમને મન નથી એવાં કીડા, પતંગીઆં, ડાંસ, મચ્છર, વિગેરે બને છે, અને તેઓ વારંવાર જન્મ મરણ પામ્યા કરે છે. તેઓ તું જન્મ પામ, મૃત્યુ પામ, એમ પરમેશ્વરની આજ્ઞા થયા કરે છે, અર્થાત કુદરતી નિયમ પ્રમાણે મનોમય કોશ ન હોવાથી અર્થાત અહંપણું ન હોવાથી જન્મ મરણ થયા કરે છે, એ ક્ષુદ્ર જીવોને અહપણું જ હોતું નથી, એટલે અહંકાર વિના રાગ દ્વેષવાળાં કર્મ થાય નહિ, અને કર્મમા અહંભાવના વિના કર્મનાં ફળ મળે નહીં, એથીજ એ ક્ષુદ્ર જીવોની એકે ગતિ થતી નથી. આ ત્રીજી ગતિ છે. આથીજ એ ચંદ્રલોક ભરાઇ જતો નથી, મનોમય કોશવાળાનેજ હું કંઈક છું એવો અહંકાર ઉત્પન્ન થાય છે, પછીજ એ જીવની ઉત્તરોતર ગતિ થતી જાય છે, અને જન્મજન્મ તરે, જીવ મટી શિવ થાય છે. આથી આ સંસારમાં દોષ દ્રષ્ટિ કરવી, સોનું ચોરનાર દારૂ પીનાર, ગુરૂ સ્ત્રી ગામી, બ્રહ્મહત્યા કરનાર, આ ચાર જણ તથા એનો સંગ કરનાર, આ પાચ જણા મહાપાપી છે છતા જે આ પંચાગ્નિ વિદ્યા જાણતો હોય છે. તે તેવા મહાપાપીનો સંગ કરે તો પણ તેને પાપ લાગતું નથી. તે શુધ્ધ અને પવિત્ર થાય છે. જે આમ સમજે છે. એ પવિત્ર અને પુન્યવાળા લોકમા જાય છે. આ પિતૃયાન માર્ગને, ધુમ માર્ગ અથવા દક્ષિણાયન માર્ગ પણ કહે છે.

મનને વશ એ મનુષ્ય, ભૌતિક વાસનાવાળા ભૂત, દિવ્યશક્તિ વાળા દેવ, સર્વ ઐશ્વર્ય સપન્ન તે ઇશ્વર, મરણ થયા બાદ જેમની સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, ઘર, વૈભવ, સગાંવહાલા, ખાવાપીવાના પદાર્થ તથા વસ્ત્ર, આભૂષણ વિગેરે ભૌતિક પદાર્થમાં આસક્તિ પ્રબળ હોય છે તે ભૂત, પ્રેત, આદિ યોનિને પામે છે એનુ સૂક્ષ્મ શરીર એ વાસના પૂર્ણ થાય ત્યા સુધી એ યોનિમા રહે છે, અને વાસના પૂર્ણ થયા બાદ એને જન્મ લેવાની ઇચ્છા થાય છે, અને એ પચાગ્નિ વિદ્યા દ્વારા શરીર ધારણ કરે છે, ભૂત, પ્રેતાદિ, યોનિમા જવુ તેને અસદ્ ગતિ થઇ એમ કહેવાય કે ટુકમા જેવી વાસના તેવી ગતિ થાય છે, માટે મોક્ષની ઇચ્છા રાખી, કર્મ, ઉપાસના, વિગેરે તમામ કર્મો નિષ્કામ કરવા જેથી ચિત્તશુદ્ધિ થઇ મોક્ષ લાભ થાય છે

કિરણ ૩૦

હઠયોગાદિ વિષે ટુંક સમજ.

૯ હઠયોગ—યોગના આઠ અંગ છે. તેમાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયમ, પ્રત્યાહાર આ પાંચ અંગ હઠયોગનાં છે. પ્રાણાયામથી કુંડલીની શકિત જાગૃત થાય. અને પ્રકાશને આવતું આવરણ દૂર થાય અને ધારણાને લાયક મન થાય, એટલે હઠયોગ પૂરો થઇ રાજયોગ શરૂ થાય છે. આ હઠયોગનો અભ્યાસ ૮) આઠ વરસની ઉમરથી તે ૩૫) પાંત્રીસ વરસની ઉમર સુધીના માટે છે. પછીથી શરીરનાં અવયવો પાકટ થવાથી આ યોગ સુસાધ્ય નથી. શરીરનાં અવયવો, જ્યાં સુધી કોમળ છે અને પાકટ થયાં નથી, ત્યાં સુધીજ આ યોગ કરવો યોગ્ય છે. આ યોગ પુરૂષ કે સ્ત્રી ગમે તે જાતિનાં કરી શકે છે, અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી મોક્ષ મેળવી શકે છે.

રાજયોગ—રાજયોગ એટલે સુખપૂર્વક અનુકૂળ પડતા આસનથી બેસી, વૃત્તિ સ્થિર કરી, અંતર્મુખ વૃત્તિ કરી અભ્યાસ કરવો તે રાજયોગ છે, આ રાજયોગ સિદ્ધ થવામા હઠયોગ કારણ છે, હઠયોગથી મન સ્થિર કર્યું હોય તેની રાજયોગમા પ્રવૃત્તિ થાય છે. આ રાજયોગથી પૂર્વમાર્ગે અથવા પશ્ચિમ માર્ગે જઇ, સમાધિ કરી જ્ઞાન મેળવી શકે છે. નાની મોટી ઉમરના અને ગમે તે જાતિનાં પુરૂષ કે સ્ત્રી આ અભ્યાસ કરી શકે છે. આ રાજયોગ માટે જેની ઉમર મોટી છે. અને વહેવારથી કંટાળ્યા હોય છે, એવા સ્થિર બુદ્ધિવાળા આસકિત વિનાના ખાસ અધિકારી છે. યોગી બે પ્રકારના છે, યુકત યોગી, અને યુંજાનયોગી. યુકતયોગી એટલે ગત જન્મમા જેણે અભ્યાસ કર્યો હોય એવા સંસ્કારી તે યુકતયોગી કહેવાય છે અને યુંજાનયોગી એટલે આ જન્મમાંજ જેણે અભ્યાસનો આરંભ કર્યો હોય તે યુંજાનયોગી કહેવાય છે. આમ સંસ્કાર ભેદે અભ્યાસની સિદ્ધિમાં સાધકને વધુઓછો સમયપણ લાગે છે.

લયયોગ—સુખપૂર્વક નાદાનુસંધાન આદિમાં મનને સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરી મનનો લય કરવો, અર્થાત્ મનને અમનસ્ક કરવું તે લયયોગ છે. આવી રીતે મન સ્થિર કર્યા બાદ પૂર્વ માર્ગે, કે પશ્ચિમ માર્ગે જઇ સમાધિ કરી જ્ઞાન મેળવવું. આ અભ્યાસ હરકોઇ જાતિના પુરૂષ કે સ્ત્રી કરી શકે છે, અને હરકોઈ અવસ્થાના પણ કરી શકે છે. સંસારમાંથી ઉપરામ પામેલ, આસક્તિ વિનાના મોટી ઉમરના ઘડાયલા ખાસ અધિકારી છે.

મંત્રયોગ—પોતાના ઇષ્ટ દેવની શ્રી સદ્દગુરૂએ આપેલ મંત્રદ્વારા અને બાતવેલ રીતદ્વારા જે ઉપાસના કરી દેવની પ્રસન્નતા મેળવવી તે મંત્રયોગ છે. મંત્રના જપથી દેવને પ્રસન્ન કરી એ દેવ હરકોઇ રીતે હરકોઇ યુક્તિથી, આપણી વૃત્તિને સ્થિર કરી પૂર્વ માર્ગે કે પશ્ચિમ માર્ગે કે દહરાકાશમા, આપણી ઇચ્છા મુજબ લઇ જઇ સમાધિ કરાવી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરાવે છે, તે મંત્રયોગ છે. આ અભ્યાસ હરકોઇ જાતિના પુરૂષ કે સ્ત્રી કરી શકે છે, અને ગમે એટલી ઉમરના પણ કરી શકે છે. આ માર્ગ ઘણોજ સરળ અને સુગમ છે. આ મંત્રયોગમા મુખ્ય સાધન, શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને પ્રેમ તથા પુરૂષાર્થની જરૂર છે. આ મંત્ર યોગના, લૂટારા, ચોર, ઘાતકી, હીંસકો, ખુનીઓ, શિકારીઓ, આતતાયી આદિ ભયંકર કર્મ કરનારા જેને પોતાના કર્મનો અતિ દારૂણ પશ્ચાતાપ થયો છે તે અધિકારી ખાસ છે એઓ પશ્ચાતાપ બાદ સાચા દિલથી જપ કરી પ્રભુને ભજે છે. અને પ્રભુ પ્રસન્ન થઇ એમને તારે છે, અને એ રીતે એ તરી જાય છે.

હઠયોગ, રાજયોગ, લયયોગ, મંત્રયોગ, જ્ઞાનયોગ, ધ્યાનયોગ, જપયોગ, ભક્તિયોગ, ભૈષજયોગ, વિગેરે અધિકારી ભેદે ઘણા યોગો છે પણ હઠયોગ, રાજયોગ, લયયોગ, અને મંત્રયોગ આ ચાર મુખ્ય છે, અને એની અંદર બધાનો ઘણોખરો સમાવેશ થઇ જાય છે. ઔષધ ખાવાથી (રસાયણના સેવનથી) તથા કાયાકલ્પ આદિ કરવાથી

તથા જ્યોતિષ્મતિ આદિ (માલકાંકણી આદિ) ના સેવનથી શરીરની શુદ્ધિ થઈ અંતઃકરણની શુદ્ધિ થઇ, સત્વગુણ પ્રધાન થઇ, ચિત્ત સ્થિર થાય છે, અને યોગાભ્યાસ કરી જ્ઞાન મેળવે છે, તેને ઔષજયોગ કહે છે. અનેક વિધિ વિધાન છે. જગતમાં કોઇપણ અસંભવિત નથી. ચિત્ત સ્થિર કરવાના અનેક ઉપાયો છે, પણ પોતાના શ્રી સદ્ગુરૂદ્વારા જે માર્ગ દર્શન થાય, તે પ્રમાણે અભ્યાસ કરવો અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું

હરકોઇ યોગના અભ્યાસમાં યમ, નિયમ, આસન અને અભ્યાસ તથા વૈરાગ્ય હોય છે, તેને યોગ સિદ્ધ થાય છે

કીરણ ૩૧.

શાંભવી આદિ મુદ્રાઓ.

૧—શાંભવી મુદ્રા ૨–ભૂચરી મુદ્રા. ૩–ચાચરી મુદ્રા, ૪–ખેચરી મુદ્રા, ૫–અગોચરી મુદ્રા, ૬–ઉન્મની મુદ્રા. આ ૭ મુદ્રાઓ છે. તેની સમજ નીચે મુજબ છે.

૧–**શાંભવી મુદ્રા**–આ ૭ મુદ્રાઓથી અભ્યાસીની અંતર્મુખ વૃત્તિ થાય છે, ત્યારે વૃત્તિ અંદર હોવા છતાં દ્રષ્ટિ જે સ્થિતિમાં હોય છે, તે ઉપરથી આ નામ પાડવામાં આવ્યાં છે, સાક્ષાત ભોળાનાથ શંભુજી સમાધિમાં હોય ત્યારે એમની વૃત્તિ અંદર હોય છે, અને દ્રષ્ટિ એટલે આંખ નિમિષોન્મિષ રહિત ઉઘાડી હોય છે. એ ઉપરથી આ મુદ્રાનું નામ પાડવામાં આવ્યું છે. હવે જેની વૃત્તિ અંતર્મુખ ન હોય તે પણ પોતાની સામે પદાર્થ રાખી તેના ઉપર દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરે તો તેને પણ શાંભવી મુદ્રા કહે છે, અને અભ્યાસથી પાંચ તત્વોના રંગ, ધોળા ધુમાડા જેવો પ્રકાશ વિગેરે દ્રશ્યોનો અનુભવ થાય છે.

૨–**ભૂચરી મુદ્રા**– દ્રષ્ટિ ભૂમિ ઉપર રહે અને વૃત્તિ અંદર રહે તેને ભૂચરી મુદ્રા કહે છે, છતાં જેની વૃત્તિ અંતર્મુખ ન હોય તે પણ પોતાના આસનથી હાથ છેટે કોઇ પણ વસ્તુ ભૂમિ ઉપર મૂકી એના ઉપર દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરે તો તેને પણ ભૂચરી મુદ્રા કહે છે. આભ્યાસ કરવાથી સાધકને પાંચ તત્વના રંગો તથા અર્ધ ચંદ્રાકૃતિ તથા ધોળો પ્રકાશ વિગેરે દ્રશ્યનો અનુભવ થાય છે,

૩–**ચાચરી મુદ્રા**–ચાચરી મુદ્રાની રીતમાં–વૃત્તિ અંતર્મુખ રહે અને દ્રષ્ટિ સર્વને જોતા હોય એમ રહે તેને ચાચરી મુદ્રા અથવા ચરાચરી મુદ્રા કહે છે. હવે જેની વૃત્તિ અંતર્મુખ ન હોય તે છતાં પણ દ્રષ્ટિ સામે વસ્તુ મૂકી તે ઉપર દ્રષ્ટિ સ્થિર કરી અભ્યાસ કરે

તો તેને પણ ચાચરી મુદ્રા કહે છે, અને એ અભ્યાસીને પણ અર્ધ ચંદ્ર, પાંચ તત્ત્વના રંગો, અને શ્વેત પ્રકાશ તથા આકાશ, તારા, ધ્રુવના તારા જેવો પ્રકાશ વિગેરે દશ્યોનો અનુભવ થાય છે.

૪–**ખેચરી મુદ્રા**–સહસ્રદળમાં જેની વૃત્તિ હોય અને દ્રષ્ટિ ઉર્ધ્વ હોય અને જેની આંખની કીકી દેખાતી ન હોય તેને ખેચરી મુદ્રા કહે છે. આ દ્રષ્ટિની ખેચરી મુદ્રા કહેવાય છે, અને જીભ તાલુના છિદ્રમાં ઉર્ધ્વ રાખવી તે જીભની ખેચરી મુદ્રા કહેવાય છે. હવે જેની વૃત્તિ અંતર્મુખ ન હોય તે છતાં જો ઉર્ધ્વ દ્રષ્ટિ સ્થિર રાખી અભ્યાસ કરે તો તેને પણ ખેચરી મુદ્રા કહે છે, અને આ અભ્યાસીને પણ આકાશ મંડળ, તારા મંડળ, અર્ધચંદ્રકૃતિ, બિંદુદર્શન સપ્તમાત્રિકા, ધ્રુવદર્શન, ગુરૂશુક્રના તારા જેવી જ્યોતિ વિગેરે દશ્યોનો અનુભવ થાય છે.

૫–**અગોચરી મુદ્રા**–ભ્રકુટીના ઉપરના સ્થાનમાં વૃત્તિ અંતર્મુખ રહે અને દ્રષ્ટિ ઉર્ધ્વ રહે, અને આખની કીકી ન દેખાતી હોય તેને આગોચરી મુદ્રા કહે છે. જેની અંતર્મુખ વૃત્તિ ન હોય તે છતાં જો ઉર્ધ્વ દ્રષ્ટિ સ્થિર રાખી અભ્યાસ કરે તો તેને પણ અગોચરી મુદ્રા કહે છે, અને આ અભ્યાસ કરનારને પણ ધ્રુવ દર્શન, વિશાળ આકાશ, અનેક તારાઓ, અર્ધ ચંદ્ર, તથા માત્રિકા મંડળ, શ્વેત પ્રકાશ, ગુરૂ શુક્ર જેવી જ્યોતિ વિગેરે દશ્યનો અનુભવ થાય છે.

૬–**ઉન્મની મુદ્રા**–બ્રહ્મરંધ્રના સ્થાને વૃત્તિ અંતર્મુખ રહે, અને દ્રષ્ટિ ઉર્ધ્વ સ્ટેજ નહી જેવી ઉઘાડી રહે તેને ઉન્મની મુદ્રા કહે છે. જેની અંતર્મુખ વૃત્તિ ન હોય તે છતાં જો ઉર્ધ્વ દ્રષ્ટિ રાખવાનો અભ્યાસ કરે તો તેને પણ ઉન્મની મુદ્રા કહે છે, અને આ અભ્યાસ કરનાર અભ્યાસીને પણ, આકાશ, તારામંડળ, ધ્રુવ દર્શન, સપ્ત માત્રિકા, ચંદ્રાકૃતિ શ્વેત પ્રકાશ, અરૂંધતી, ગુરૂ શુક્ર જેવી જ્યોતિ

વિગેરે દર્શનો અનુભવ થાય છે. આ ઉપરની ૭ એ મુદ્રામાં દ્રષ્ટિ સ્થિર નિમિષોન્મેષરહિત સમજવી. દ્રષ્ટિ ભેદે આ મુદ્રાઓના ભેદ છે, પણ અંતર્મુખ વૃત્તિથી થતા લાભમાં કાંઇ ભેદ નથી.

આ મુદ્રાઓ હરકોઇ પુરૂષ અથવા સ્ત્રી, હરકોઇ જાતિનાં કરી શકે છે. આ મુદ્રા કરવામાં આસનસિદ્ધની જરૂર છે. આસન સિદ્ધ ન હોય તો દ્રષ્ટિ સ્થિર રહી શકતી નથી. માટે પ્રથમ આસન સિદ્ધ કરવું. પછી આ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવો. આ મુદ્રાઓનો હેતુ દ્રષ્ટિ સ્થિર કરી અંતર્મુખ વૃત્તિ કરી પૂર્વ અથવા પશ્ચિમ માર્ગે બ્રહ્મરંધ્રમાં જઇ સમાધિ કરી, સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરવી તેજ છે.

કીરણ-૩૨.

ગુરૂવિના જ્ઞાન નહીં.

"દેખાદેખી સાધેજોગ, પડે પિંડ કાં વાધે રોગ" માટે દેખાદેખી કે પુસ્તકો વાંચીને યોગાભ્યાસ કરવો નહીં, "ગુરૂ વિના જ્ઞાન નહી" માટે અનુભવી ગુરૂપાસેથી અભ્યાસની રીત જાણી યોગાભ્યાસ આદિ અભ્યાસ કરવો. પુસ્તકો વાંચીને અંદર લખ્યા પ્રમાણે પણ અભ્યાસ ન કરવો, કારણકે પુસ્તકમાં લખનારાથી પૂર્ણ અનુભવની યુક્તિ બરાબર લખી શકાતી નથી. એટલે લખાણમાં હંમેશાં ગુરૂગમ રહી જાય છે. માટે ગુરૂદ્વારા જાણીને અભ્યાસ કરવો. દેખાદેખીથી પણ અભ્યાસ ન કરવો, કારણકે શરીરનું જીવન પ્રાણ છે. એ પ્રાણને લગતી ક્રિયાઓ અથવા પ્રાણાયામો કરવા તે છંછેડાયલા સર્પની માફક જોખમકારક છે. જરા ભૂલ થાય કે જેમ સર્પ કરડે છે, તેમ આ વિષયમાં પણ જરા ભૂલ થાય કે, વ્યાધિ, વિક્રિયા, કાયમ માટે રોગ, અથવા મરણ પણ થઇ જાય છે, માટેજ કહ્યુ છે કે "દેખાદેખી સાધે જોગ, પડે પિંડ કાં વાધે રોગ" માટે પુસ્તકોમા લખેલ વિષયોનો અભ્યાસ અનુભવી ગુરૂ પાસેથી જાણીને કરવો. દરેક વિદ્યા ગુરૂદ્વારા જાણવાથીજ યથાર્થ સાધ્ય થાય છે, માટે અનુભવી પાસેથી શીખવું, અથવા જાણવુ એજ ઉત્તમ છે.

આવા યોગાભ્યાસીઓ, ધ્યાનીઓ, સમાધિનિષ્ઠો, તપસ્વીઓ, અને ભક્તો તથા જપ પૂજન, પરાયણ ધર્મનિષ્ઠો, અને સદ્‌ગુણી સંતો મહાત્માઓ, તથા અધ્યાત્મમાર્ગના અભ્યાસીઓ માટે સાધન સામગ્રી આપવી તથા જોઇતી ચીજ વસ્તુ આપવી, તથા એમનો નિભાવ કરવો, તથા સેવા કરવી, તથા માંદગીમાં દવા વિગેરે કરી સેવા કરવી, તથા આશ્રય આપવો વિગેરે સુપાત્રે દાન આદિથી લક્ષ્મી સન્માર્ગે વપરાય છે. અને એનું ફળ અનંતગણું છે, અને અંત્તરની

શુભાશિષ મળે છે, અને એવા સુપાત્રે દાન, સેવા વિગેરે કરનારાનું જીવન ધન્ય બને છે.

ક્ષીર અને નીર ભેગાં હોય તેમાંથી જેમ હંસ નીરનો ત્યાગ કરી ક્ષીરને ગ્રહણ કરે છે. તેમ આ પુસ્તકમાંથી સાર માટી સજ્જનોએ અસારભાગ રહેવા દઈ સાર ભાગ ગ્રહણ કરવો.

